Path.

312

Path.

312

<366112414400017

<366112414400017

Bayer. Staatsbibliothek

Diätetik

für

junge Leute

besonders

für Studierende.

Path.
R 312

Frankfurt am Main

in der Andreäischen Buchhandlung

1797

BIBLIOTECA
REGIA
MONACENSIS

BIBLIOTECA
REGIA
MONACENSIS

Vorrede.

Die Blüthe der Jahre ist die beste Zeit, den Organen des Körpers dauerhafte Gesundheit und Stärke zu verschaffen, und den Grund zu einem hohen fröhlichen Alter zu legen. Wer in dieser wichtigen Epoche des Lebens seine Kräfte nicht übt, der wird und bleibt auf immer ein Schwächling; wer sie regellos verschwendet, dem folgt Rache auf dem Fuße nach, sein im Aufblühen erst begriffener Körper welkt, und der Tod reißt ihn schon am Mittage seines Lebens mit sich ins Grab. Wie mancher Jüngling, mancher junge Mann, obgleich übrigens nicht ohne gute Grundsätze, fallen schon im Frühling ihrer Tage dahin blos durch die Folgen einer

unglücklichen Lebensordnung. — Wie viele sind nicht so schon hingerafft worden, von denen das Vaterland Ruhm und die Gesellschaft Zierde zu erwarten hatte? Diese Betrachtung feuert mich an, Euch deutsche Musensöhne! eine kleine Diätetik mit dem herzlichsten Wunsche, daß sie Euch auf eurer Laufbahn nützen möge, zu widmen.

S. Y.

Einleitung.

Die Diätetik lehrt durch kluge Vermeidung des Schädlichen, und zweckmäßige Befolgung des Zuträglichen, Gesundheit zu erhalten, die Kräfte zu erhöhen, und also das Leben bis zum möglichst hohen Alter zu verlängern. Um ihren erhabenen Zweck sicher zu erreichen, nimmt sie Grundsätze aus andern Zweigen der Arzneykunde, der Physik und Physiologie zu Hülfe, und lehrt die Beschaffenheit der Dinge, so auf unser Wohl Einfluß haben, richtig beurtheilen, zeigt den wichtigen Einfluß, den ein richtiger Gebrauch derselben auf Gesundheit und Stärke hat, überzeugt aber auch zugleich von dem großen Nachtheil, den ihre verkehrte Anwendung zur Folge hat.

Da körperliche Vollkommenheit auf die Kräfte der Seele und den moralischen Charakter den mächtigsten Einfluß hat, und der Mensch ohne

Gesundheit das unglücklichste Geschöpf auf dem Erdboden, und sowohl in Hinsicht auf sich als auf das gesellige Leben eine Nullität ist, so erhellet, wie edel und läuterungswürdig die Hygieine ist, und das zwar um so mehr, da dieser Zweig der Arzneykunde der geschickteste ist, medizinische Aufklärung allgemein zu verbreiten. Werden die Menschen einmal mit seinen Lehren gehörig bekannt seyn, so wird blinde Unwissenheit ihr Haupt nicht mehr unter das Schwerdt des Würgengels beugen; und werden sie dann endlich ihre Lehren auch befolgen, wozu sie Moralität und Liebe zum Leben auffordert, so wird ihrer fürchterlichen Sterblichkeit Einhalt gethan, das Heer von Krankheiten, mit dem die Arzneykunst im unermüdeten Kampf liegt, allmählig geschwächt werden, und der Tod wird nicht mehr Sold der Sünden, nur Folge des Alters seyn, nämlich dann erst, wenn die Maschine fest, ungangbar, ihre Federn die Triebkraft verlohren und die erdigten Bestandtheile das Uebergewicht erhalten, wird sie sanft sinken und wieder zur Erde zurückkehren, von der sie genommen war.

Folgende moralisch diätetische Maximen seyen Jedem tief ins Herz geschrieben:

I. Suche alle zur Lebensoperation abzweckende Verrichtungen deines Körpers auf der höchsten Vollkommenheitsstufe zu erhalten.

II. Achte die vollständigste und längste Fortdauer deines Lebens für das höchste Gut.

III. Kenne kein größeres Glück als die Gesundheit deines Körpers.

IV. Erkenne die innige Verknüpfung der Hygieine und der Moral; und sey folgsam der Sittenlehre des Körpers, und der der Seele.

Die Grundsätze der Diätetik sind beyläufig folgende: Mäßigkeit erhält, Unmäßigkeit zerstöhrt, Abwechslung

reizt, das Ungewohnte kann plötzlich tödtlich werden, das Gewohnte ist minder schädlich, zu große Anstrengung schwächt, Ruhe gibt neue Kraft, zu viele Ruhe schwächt, Uebung stärkt, Gewöhnung an den Wechsel der Dinge härtet den Körper gegen Krankheiten ab.

Da viele Regeln in der Folge über das, was zu thun oder zu lassen, sich auf Temperamente berufen, und dadurch modificirt werden, so will ich eine Schilderung derselben hier vorausschicken, die zugleich einen allgemeinen Maaßstab zur Selbstkenntniß und Winke für die zu wählende Lebensordnung ertheilen soll.

Unter Temperamenten versteht man Hauptverschiedenheiten in der körperlichen Beschaffenheit und Organisation der Menschen, die den Verschiedenheiten der Aeußerungen ihrer geistigen Natur zum Grunde liegen. Sie sind entweder angebohren, oder erworben; Folge des Alters oder der Lebensart,

sind nach diesen verschieden und leiden mit ihnen gleiche Veränderungen.

Die Alten theilten sie in feuchte und trockene, kalte und warme, und nahmen hauptsächlich nur auf die flüssigen Theile Rücksicht; in den neuern Zeiten sucht man sie zugleich durch die festen Theile zu bestimmen. Zu gegenwärtigem Zwecke verzeichne ich die verschiedenen Temperamente nach folgender Eintheilung:

I. Das sanguinische — zeichnet sich aus durch zarte, feine, gespannte Muskel- und Nervenfasern mit ziemlicher Reizbarkeit und Kraft, mit einem flüßigen, höchst feinen, schnell beweglichen Nervengeiste und einem warmen, dünnen, rothen, schnell fließenden Blute. Menschen von dieser Complexion haben meistens einen gefälligen, zarten, beweglichen und weichen Körperbau — weisse oder röthlichte Haare und blaue Augen — ein rundes Gesicht — schön rothe und lebhafte Gesichtsfarbe.

II. Das melancholische besteht aus sehr festen und gespannten Muskel- und Nerven-

fasern mit viel Reizbarkeit, Kraft und Empfindlichkeit, aus einem dicken sich langsam bewegenden Blute. Körper von dieser Complexion haben eine braungelbe oder schwärzlichte sehr gespannte Haut und Gesichtsfarbe, sind dürr, trocken mit Festigkeit in den Muskeln. — Dicke schwarze, meist krause Haare. — Schwarze, düstere, tief im Kopfe liegende Augen, deren Bewegung langsam geschieht — recht dicke Augenbraunen mit steifen Haaren.

III. Das cholerische. In diesem bemerkt man zarte, aber dabey feste und sehr gespannte Muskel- und Nervenfasern, viel Reizbarkeit und Empfindlichkeit, ein flüßiges, bewegliches und sehr warmes Blut. Das Ansehen dergleichen Körper ist meist bräunlich, sie sind nicht leicht zu fett oder zu groß und sind zu starken und schnellen Bewegungen gebaut, indem sie starke, feste, und lebhafte Muskeln haben — schwarzbraune Haare, auch zuweilen recht brennrothes Haar — feurige braune oder schwarze Augen mit scharfem, lebhaftem Blick.

IV. Das phlegmatische Temperament zeichnet sich aus durch zarte, weiche, lockere Muskel- und Nervenfasern mit geringer Reizbarkeit und Kraft, und hat ein dünnes, wässeriges, sehr kaltes Blut. Das Aussehen dieser Körper ist locker, weiß, schwammigt aufgedunsen, schläfrig, und alle ihre Bewegungen sind langsam, Trägheit in den Zügen, meistens blonde Haare, graue auch blaue Augen, wenig Haare auf der Brust und an den Extremitäten.

Dieses sind beyläufig die vier Hauptverschiedenheiten in der körperlichen Beschaffenheit und Organisation. Nun wollen wir die sich hierauf gründende und mit diesen in Verhältniß stehende Verschiedenheit der geistigen Natur durchgehen.

I. Das sanguinische empfängt die Vorstellungen schnell und leicht; die Gegenstände afficiren stark, aber nur kurze Zeit; es ist ein schneller Wechsel von Vorstellungen da. Geneigtheit zu aufbrausenden aber schnell vorübergehenden Affekten, Munterkeit, Thätigkeit, Neigung für Sinnlichkeit.

II. Das melancholische wird langsamer und schwerer afficirt, aber die Vorstellungen, welche einmal stark sind, haften länger, und ihre Stärke steigt continuirlich. Daher wenig, aber sehr dauerhafter Affekt, nicht auf vielerley Gegenstände gerichtet. Sein Hauptaffekt ist — Begierde nach Geld, Geiz — Lust zu abstrakten Wissenschaften, besonders zur Mathematik. Wenige Ideen, aber diese werden festgehalten und wohl ergründet; daher seine Kenntnisse reicher an In: als Extension.

III. Das cholerische. In diesem sind die Begehrungskräfte stark und thätig, sie ergreifen daher alles, was ihrer Wirksamkeit Nahrung giebt, großer Verstand, Ehr und Ruhmbegierde, heftige und anhaltende Affekten.

IV. Das phlegmatische. Hier sind die Begehrungskräfte schwach und ruhig, und nur diejenigen steigen zu einiger Stärke, welche ohne große Anstrengung befriedigt werden können. Also langsamer träger Verstand, wenig Neigung zu Affekten, Gleichgültigkeit. So sagte ein gewisser

Pastor, als er die Nachricht von dem frühen Tode, den sein Bruder in den Wellen fand, erhielt: o Schade! für meinen schönen Pfeifenkopf.

Da diese Temperamente seltener rein Statt haben, also noch etwas von ihren Haupt-mischungen. Gern gesellen sich zusammen.

a) Das sanguinische und cholerische, eine sehr glückliche Mischung des Temperaments, wo Receptivität und Spontaneität in einem richtigen Verhältnisse stehen, und sich beyde in einer ebenmäßigen Proportion einschränken. Arbeitsamkeit, ununterbrochene ernsthafte Thätigkeit, ein gehöriger Grad von Leichtsinn, der Unfälle nicht hoch aufnimmt und Schmerzen bald vergießt, und allen Dingen Annehmlichkeit zu verschaffen weiß, sind in demselben gegründet.

b) Das sanguinische und phlegmatische vermischt, ist keiner Sache mehr ergeben als dem Wohlleben, aber es muß ihm keine Mühe machen. Empfindlich gegen den kleinsten Schmerz und gegen die geringste Anstrengung, bequemt es sich zu allem, wenn es nur der

Anstrengung und dem Schmerze entgeht. Durch dasselbe wird nichts Großes, ja selten etwas Nützliches ausgerichtet.

c) Das melancholisch cholerische vereint, ist die Quelle großer und blendender Handlungen, und erscheint oft als erhaben. Es ist der englischen Nation eigen, und hat von jeher zu vielen Sonderbarkeiten, thätigen Schwärmereyen und Revolutionen Anlaß gegeben.

d) Das melancholisch-phlegmatische ist mehr zu traurigen und stillen, als fröhlichen und munteren Empfindungen aufgelegt, und hat dabey einen Scheu vor aller Thätigkeit. Träumereyen von einem Schlaraffenleben, allerley Ideale von einer Schäferwelt, vollkommener Liebe und Freundschaft können ihm viele Nahrung geben. Es ist sehr zur Empfindung aufgelegt, wo viel gefühlt und nichts gethan wird.

Uebrigens grenzen die Temperamente oft so nahe an einander, und sind so gemischt, daß alle Modificationen zu bestimmen, unmöglich ist.

Wie nun die Temperamente verschieden sind, so finden auch Verschiedenheiten der Diätregeln Statt. So z. B. wird sich

Der Phlegmatiker besser bey Fleischnahrung befinden; ihm sind trockne und warme Luft, Abbruch am Schlafe, geistige Getränke zuträglich.

Für den Sanguiniker aber wird rauhe Lebensart, kaltes Bad, die Beschränkung seiner Neigungen zur Wohllust, sich vor starken Affekten hüten, besonders das Romanenlesen — die Seelenhurerey unsers Jahrhunderts zu meiden, das Beste seyn.

Der Cholericus muß sich mehr Ruhe erlauben, geistige Getränke meiden, und sich mehr von Pflanzenkost nähren.

Dem Melancholicus sind warme Bäder, Fleischkost, um die Wärme zu vermehren, und Wein aus eben dieser Absicht zu empfehlen — und dann auch deswegen, damit er aufgemuntert

werde. In Absicht auf Wohllust und Vergnügungen darf er nicht so streng gegen sich seyn, wie z. B. der Sanguinicus es seyn muß.

Nun noch etwas zur Warnung von den Krankheiten, zu denen ein jedes Temperament vornehmlich geneigt ist.

1) Sanguiniker werden alt, wenn sie ihre Gesundheit in der Jugend nicht untergraben. Sie haben Neigung zu Hämorrhoiden, Schlagfluß, entzündlichen Krankheiten. Deswegen sie sich vor allen hitzigen Dingen in Acht zu nehmen haben.

2) Choleriker sind disponirt zu hitzigen Krankheiten, brennenden Fiebern, Hirnentzündung, Faulfiebern, gallichten Durchfällen. Deswegen sie stark reizende Dinge zu fliehen haben.

3) Phlgematische Leute incliniren zu Krankheiten von schlechter Mischung und Verderbniß der Säfte: wässerigten Geschwulsten, Wassersuchten, schleimigter Engbrüstigkeit, zu serösem

Schlagfluß und Stickfluß. Also lauter Uebel aus Schlaffheit der festen Theile und trägem Kreislauf der Säfte. Diese Fehler muß er also durch besagte Diät zu verbessern suchen.

4) Das melancholische Temperament ist zu vielen Krankheiten geneigt: zur Hypochondrie, Kolik, Verstopfung der Leber und Milz, zu Hämorrhoiden und Melancholie, weil ihr dickes Blut nicht frey in der Peripherie des Körpers circuliren kann, und sich dadurch zu sehr in den Eingeweiden des Unterleibes anhäuft, deswegen auch die Ausdünstung nicht gehörig geschieht, da es am Triebe des Bluts nach der Haut fehlt. Die Melancholiker incliniren daher auch zu Rheumatismen. Ein hohes Alter erreichen sie auch nicht, weil Steifheit und Ungangbarkeit der Gefäße schnell bey ihnen zunimmt.

Eine Regel ist es: Je schwerer es hält bey einem Menschen ein Temperament zu bestimmen, je besser ist es, weil hier das Feuer durch ein Phlegma gemäßigt, und umgekehrt also kein Excessus und keine Prädisposition zu den Krank-

heiten eines Temperaments besonders vorhanden ist.

Soviel von den Temperamenten, und nun noch eine Regel: Jeder beobachte sich selbst, belausche was ihm zuträglich oder nachtheilig ist, denn dies ist das Hauptmittel eine gehörige Lebensordnung zu treffen.

Erstes Kapitel.

Leibesbewegung und Ruhe im Allgemeinen.

Nutzen der Bewegung.

In Bewegung besteht das Leben, im Tode ist alles ruhig; alles steht still. Die vielen hundert rothen Fleischbündel oder sogenannten Muskeln, die gelenkigen Knochen, womit unser Körper an allen Gliedern versehen ist, sind eben so viele Werkzeuge der Bewegung, und Beweis genug, daß wir nicht dazu gebaut sind, auf dem Sopha zu schnarchen und uns in Kutschen wiegen zu lassen. Es ist uns diktirt im Schweiß des Angesichts unser Brod zu essen, und dieses, so wie alle Freuden der Welt, schmecken uns am besten, wenn wir uns diesem Gesetze unterziehen.

Bewegung ist eins der wirksamsten Mittel, unsere Gesundheit zu erhalten, die die Erfahrung sowohl, als das

einmüthige Lob aller Aerzte uns anpreist. Sie ist allein die Schule, so unsern Körper erziehen, und unsern Organen den höchstmöglichen Grad ihrer Vollkommenheit geben muß. Sie verschafft dem Auge Maaß, den Gliedern Stärke, den Armen Schnellkraft und Behendigkeit, und unsern Bewegungen Anstand.

Faulheit macht den Körper schlaff, Arbeit macht ihn stark; diese verlängert die Jugend, jene beschleunigt das Alter. Faulheit lockt die Krankheiten an, Arbeit tödtet diesen Wurm und erhält die Blüthe des Körpers in schöner Frischheit.

Bewegung ist gegen eine große Klasse von Krankheiten ein eben so untrügliches Mittel, als die China wider das Fieber. Ohne sie seufzt das vaporeuse und krampfsüchtige Mädchen umsonst nach Erleichterung, der Hypochondrist umsonst nach Hülfe, und der Sybarit auf dem Rosenbette der Wohllust umsonst nach Gesundheit und nach wahrem würzhaftem Genuß.

Man sehe die arbeitsame Klasse der Menschen, ihren fröhlichen Blick, ihr blühendes Gesicht, ihre Härte und Dauerhaftigkeit, die jedem Angriff

auf

auf ihre Gesundheit höhnet. Sie haben Stärke wie ein Pferd, essen wie ein Rhinozeros und verdauen wie ein Strauß.

Darum war die Gymnastik ein Hauptstück in der Pädagogik der Alten, und ihre meisten Ergötzlichkeiten mit Leibesübung verbunden. Wem anders, als ihren Bewegungen und Strapazen dankten unsere Vorfahren ihre eisenfeste Gesundheit, ihre riesenmäßigen Kräfte und ihre kolossalischen Leiber, wovon ihre ungeheure Rüstungen noch Beweise sind, die auf eine höhere Menschengattung hinweisen. Sie jagten, rangen, kämpften und schwammen bey allen Jahreszeiten in fließenden Ströhmen. Wie weit ist ihre jetzige Nachkommenschaft unter sie herabgesunken! Der deutsche Boden wimmelt von Stutzern, dürre wie die Heuschrecken, ohne Rücken und Waden, denen man Bley an die Füße binden möchte, daß der Wind sie nicht wegwehe. Diese bunten Menschenschmetterlinge flattern von der Toilette ins Concert, vom Schauspielhause an den l'Hombretisch, salben sich, lesen Romane, und sind empfindsam. — Der Alten Teutonen Söhne haben Krämpfe und Vapeurs!

Bey dem schönen Geschlechte ist Sittsamkeit zur physischen Tugend geworden, und unser verfeinerter Geschmack hat es, wie das chinesische Frauenzimmer, an seinen Füßen gelähmt. Alle ihre Vergnügungen und Arbeiten sind schlechterdings sitzender Art. Das Mädchen kommt von der Windel auf die Schulbank, von der Schulbank an den Nähtahmen, sie spielt mit der Puppe und der Knabe mit Ball und Kräusel; er geht auf die Jagd, sie sitzt sich krampfhaft im Concerte, und in den Assembleen. In ihrem zwanzigsten Jahre hat sie sich weniger mehr als von der Spindel zum Theetisch bewegt, keine andere Luft, als die in ihrer Stube geathmet, ihr Fleisch ist noch unreif und kleberigt. Alle ihre Organe sind in träger Ruhe erschlafft, ihre physischen Kräfte unversucht im Schlummer begraben, und ihre Nerven noch in der Schwäche, die sie bey ihrer Geburt hatten, daß sie noch als Mutter bey einem rauhen Ton, bey einem sterbenden Vogel in sinnlose Zuckungen fällt. Der Mann, dessen Amtsbestimmung ihn aufs Land ruft, erhält dann statt eines kraftvollen Weibes, die sein Hauswesen zweckmäßig ordnet, und zu jeder

Zeit fertig ist, um durch Munterkeit des Geistes und durch ihr blühend-lachendes Wesen die städtischen Zirkel ihm entbehrlich zu machen, eine blasse Wachspuppe, die nur noch Athem genug hat, um zu wimmern, und um den Schweiß ihres unglücklichen Mannes in der Apotheke aufzuzehren. Das ganze Verhältniß, das die Natur zwischen Wirkung und Widerstand setzte, ist verrückt, und Luft, Speisen, Leidenschaften, und alle andere Dinge, die auf unsern Körper wirken, machen auf ihr wächsernes Gebäude weit stärkere Eindrücke, als es mit der Gesundheit bestehen kann. Sie sind gleich einer gelben, im Keller erzwungenen Pflanze, die bey jedem rauhen Lüftchen die Blätter hängen läßt. Ihr Blut ist unrein, die ausgeschiedenen Säfte sind fade, Appetit, Verdauung und Ernährung ist schlecht, ihr Gesicht blaßgelb, ihr blaugeringeltes Auge ist matt und glanzlos, ihre Brust eingedrückt, und ihr Bauch wie eine Paucke aufgetrieben, worin die Winde, wie in der Höhle des Aeolus heulen. Ist da noch Wunder, daß sie immer kränklich und schwach sind, an Kopfschmerzen, Flußfieber, Krämpfen, Beängstigungen

und Ohnmachten leiden und häufig an der Schwindsucht dahin fallen? Ists noch Wunder, daß unsere Kinder Schwächlinge sind, die mit ihrem Leben von ihrer Mutter zugleich den Saamen zum frühzeitigen Tode mitbringen? Sie hätten nicht nöthig sich durch Schminke und Lavements, Rosen auf den Wangen zu erzwingen, wenn sie noch, wie weiland das Lakonische Mädchen, am Eurotas kämpften, und ihre Kinder würdrn Leben und Gesundheit, Kühnheit und Stärke aus ihren Brüsten saugen, wenn sie noch wie ehemals ihre Stammmütter, mit dem Schwerdt in der Faust an der Seite ihrer Männer ihr Vaterland vertheidigten. Oder im Fall, wenn dies nach den Sitten und Gebräuchen unserer Zeit unzulässig wäre, statt ihrem müßigen und unnützen Bewandertseyn in der bunten Encyclopädie des Putzes und der Moden, worüber sie so müßig ihr Leben versitzen, eine kräftigere Rolle im wirthschaftlichen Drama spielten, ihren Körper übten, und die innere Mechanik desselben in einer zweckmäsigern Thätigkeit erhielten.

Es ist Zeit, daß der Körper wieder in seine Rechte eingesetzt, und seine

Erhaltung bey den mancherley Collisionen des menschlichen Lebens nicht so gering mehr in Anschlag gebracht, daß Gesundheit und Stärke desselben mit der Cultur der Seele und Nerven- und Muskelkraft mit Empfindsamkeit und deutschen Sinne verbunden werde.

Physiologische Erklärung der Wirkungen der Muskelbewegung auf alle Systeme des Körpers.

Unser ganzer Körper ist eine gangbare Maschine, durch und durch voll sowohl großer als kleiner Gefäße, und lauter lebendiger Kanäle, voll Bewegung, Arbeit und Forttrieb der Säfte. Ihre vollkommene Fortdauer ist die Ursache unserer Gesundheit; ihre Stockungen Krankheit; und gänzlicher Mangel das Ende des Lebens.

Die Wirksamkeit dieses Triebwerks wird durch die Muskelbewegung unterstützt, und erschlafft ohne dieselbe. Die Muskeln, die fast alle vorzüglich die äußern Theile des Körpers bekleiden, sind die Werkzeuge, so die Natur der

Bewegung geweihet hat. Diese Muskeln sind mit einer zahllosen Menge von Kanälen und mancherley Behältnissen unserer Säfte, mit Puls- und Blutadern, Wassergefäßen und Nerven durchwebt, die bey ihrer Zusammenziehung auf mancherley Art zusammengezogen, verengert, erweitert, gedehnt, gerieben werden, und in den darin enthaltenen Säften dieselbe Veränderung hervorbringen. Diese Wirkung hat jeder Muskel auf die Menge kleiner Gefäße, die in ihm selbst enthalten sind, so wie nicht weniger auf die neben ihm fortlaufenden Stämme größerer Blutadern.

Daher säubert die Leibesbewegung die Muskeln und Bänder, fördert den Forttrieb der Säfte, zertheilt die in den kleinen Gefäßen entstandenen Verstopfungen, verbessert die erzeugte zähe und schleimigte Beschaffenheit des Bluts, verdünnt dasselbe, führt es durch alle Winkel herum, bearbeitet die rohen und groben Materien in demselben, und macht sie zur merklichen und unmerklichen Ausführung geschickt. Sie ist daher ein vorzügliches Mittel gegen alle Folgen eines unthätigen Lebens, die von roher schleimigter

Beschaffenheit der Säfte, und von Verstopfungen und Schwäche des Unterleibes entstehen.

Leibesbewegung macht vermehrte Bewegung der Säfte zuerst in dem bewegten Theil, und dann allgemein nach den Gesetzen des Kreislaufs. Der schnellere Forttrieb des Bluts geht nach dem Herzen zu, weil die Blutadern Klappen und Valveln haben, die die Säfte nie rückwärts, sondern immer vorwärts zur Quelle der Bewegung dem Herzen zurückführen. Darum kömmt das venöse Blut bey der Bewegung des Körpers geschwinder zur rechten Herzkammer zurück, eine Blutwelle drängt die andere, und reizt das Herz zu schnelleren Zusammenziehungen, welches das Blut geschwinder in die Lungen ausleert, und von da in die linke Herzkammer zurück erhält. Diese entledigt sich desselben gleichfalls geschwinder, verbreitet es durch alle Winkel des Körpers, und so wird der allgemeine Umlauf des Bluts befördert.

Täglich drängen sich wenigstens fünf Zentner Bluts durch das Herz, und die Kraft dieses Hohlmuskels, die den Umlauf desselben in Gang bringt, wird einem Gewicht von 35,000 Pfund

gleich geschätzt. Dennoch brachte die Natur die Muskelbewegung bey dem Umtrieb der Säfte mit in Anschlag und gab sie dem Herzen zur Gehülfin mit; das durch seine eigenthümliche Kraft diesem Geschäfte nicht gewachsen ist. Darum gab sie dem Unterleibe, in dessen Höhle die Säfte in der Leber, Milz, dem Gekröse u. s. w. einen schwachen Umlauf haben, den Gürtel muskulöser Theile zur Unterstützung.

Nach dem schnellern Umlauf des Bluts richtet sich der feine in den Höhlen der Zellhaut befindliche animalische Dunst; er wird lebhafter bewegt, fortgetrieben, eingesogen und ausgehaucht.

Bey der Bewegung holen wir geschwinder Athem, und die Luft kann um so viel mehr das Blut reinigen, als wir sie schneller und öfter einziehen. Die Blutmasse wird mehr verdünnt, gereinigt, in ihrer Mischung erhalten, von ihrem Brennbaren befreyt und mit neuem Feuer geschwängert. Die Bewegung verscheucht den dem thierischen Körper feindseligen Frost, und breitet eine vermehrte Lebenswärme über den ganzen Körper aus.

Die vornehmste Aus- und Abson-

derungen der Lebensgeister, des Speichels, der Galle, Magen und Gekrösdrüsensäfte, Saamen, Ausdünstung und Urin stehen mit der Blutbewegung im Verhältniß, vermindern und vermehren sich mit ihr. Von der vermehrten Absonderung der Lebensgeister entsteht das Gefühl der Kraft und des Vermögens, Munterkeit und Stärke des Geistes. Man hat Beyspiele, daß Dumme und Tölpel durch Bewegung und Arbeit Verstand und Rundung bekommen haben.

Vorzüglich haben alle Eingeweide des Unterleibes, in denen der Säfteumtrieb von Natur träger ist, einen großen Nutzen von der Bewegung. Der Blutumlauf, und die schlängelnde Wälzung der Gedärme wird lebhafter, und die Absonderung verdauender Säfte stärker. Von dem Vorrath dieser Säfte, der schnelleren Bewegung der Verdauungswerkzeuge und ihrer innern Wärme hängt der Appetit und die gute Auflösung und Bearbeitung der Speisen ab. Sie befördert den Eintritt des aus den Speisen bereiteten Milchsafts aus den Gedärmen in die Gekrösgefäße, von da aus seinen Fortgang ins Blut, endlich seine

Verähnlichung mit unsern Bestandtheilen, und seine Austheilung durch alle Winkel des Körpers. Durch die vermehrte Bewegung der Gedärme treibt sie die in denselben zurückgebliebenen faulen und groben Unreinigkeiten geschwinder fort. Die Vollkommenheit des Absonderungs- und Ausleerungsgeschäfts hängt mit der Bewegung, wie Wirkung und Ursache zusammen.

Die Bewegung macht uns stark und giebt unsern Gelenken mehr Festigkeit, Schnellkraft und Agilität. Zu jeder Muskel, die sich bewegt, strömt mehr Nahrung, Nervensaft und ausgearbeitetes Blut hin. An dem arbeitenden Manne zeichnet sich jeder Muskel schon von aussen durch seine Größe, Härte und Stärke aus. Darum ist das Fleisch wilder Thiere härter, als der zahmen, die in Ruhe leben. Darum ist der Mann stärker als die Frau; obgleich auch nicht zu läugnen, daß er mit größerer Anlage zu physischen Kräften zur Welt kommt.

Jede besondere Bewegung, jede verschiedene Art von Spiel und gymnastischen Uebungen, bildet dieses

oder jenes Glied des Körpers aus, und verschafft ihm besondere Fertigkeiten und Vollkommenheiten. Der rechte Arm ist dicker, fleischigter, stärker und geschickter als der linke, den wir durch Ruhe zum Weichling erzogen. Billard und Ball schärfen das Augenmaaß, das Rappir stärkt den Arm, und die Tanzkunst rundet die Bewegungen der Glieder. Wie geschwinde sind die Finger eines Virtuosen! Wie geschmeidig die Gelenke eines Seiltänzers! Wie muskulös die Waden eines Tanzmeisters und Lastträgers! Wie stark das Knie des Reuters! der Arm des Fechters, des Kriegers, mit dem er den Säbel schwenket! wie muskulös beydes Arme und geräumige Brust der Ruderknechte!

Nachtheilige Folgen des Mangels an Bewegung.

So wohlthätig die Bewegung unserer Gesundheit war, so nachtheilig ist uns ihr Mangel. Unter Menschen, die die wenigste Leibesbewegung haben, gibt es die meisten Krankheiten. Körper- und

Seelenruhe bey guter Verdauung macht sowohl fett als vollblütig, und erzeugt bey uns diejenige verdächtige Gesundheit, die uns zu Schlag- und Stickfluß, zu Wassersucht und Engbrüstigkeit, und entzündlichen, faulichten Krankheiten geneigt macht. Fett ist meistens ein Symptom eines müßigen Lebens, und fliehet Leute, die Spaden, Karst und Pflugschaar führen. Die wilden Thiere, die sich beständig bewegen, sind geschmeidig und mager, die zahmen voll Fett und Schlamm und grober Säfte. Die am Morgen fette Lerche ist am Abend durch die Bewegung wieder mager.

Lang anhaltende Ruhe macht den Körper träge und zur Bewegung ungeschickt, die Muskelfaser verliert ihre Federkraft, der Nerve wird unempfindlich, die Zellhaut, und alles was herum liegt, quillt auf, gewöhnt sich an Eine ständige Lage, und widersteht dem Muskel in seiner Bewegung. Die Gelenkbänder und Sehnen werden steif, die Gelenkschmiere und der Dunst in den Muskelscheiden und Gelenkhöhlen verdickt sich, und klebt die Scheiden mit den Flechsen zusammen.

Einzelne Glieder werden bey Personen,

welche aus Krankheit oder einer andern Ursache dieselben lange nicht haben bewegen können, steif und unbeweglich. Handwerker verwachsen in der Stellung, welche sie bey ihren Geschäften am meisten annehmen müssen. Die Indianischen Heiligen, die sich durch ein Gelübde verpflichten, ihr ganzes Leben diese oder jene Stellung unverändert beyzubehalten, wachsen in kurzem so zusammen, daß sie dieselben nachher nie wieder verändern können.

Die große Anzahl der Gefäße in den Eingeweiden des Unterleibes, die so wenig eigenthümliche Kraft haben, ihr enthaltenes Blut fortzutreiben, bedürfen vorzüglich der Unterstützung des Zwergfells und der Bauchmuskeln. Sie leiden daher am ersten beym Mangel der Bewegung. Appetit, Verdauung und Ernährung vermindern sich, und der Milchsaft geht roh und unbearbeitet ins Blut über. Die groben Unreinigkeiten häufen sich im Darmkanal an, dehnen ihn aus, schwächen ihn also, und führen immerhin ihren faulen Dunst in die Blutmasse über. In der Leber, Milz und dem Gekröse, wie überhaupt in allen Gefäßen der

Pfortäder entstehen Verstopfungen, die endlich in Hypochondrie, Melancholie, Quartanfieber, Goldaderfluß, Wasser- und Gelbsucht ausarten.

Ohne Bewegung, dieser Gehülfin des Herzens, ermattet der Umlauf des Bluts, und mit ihm alle Absonderungen der Lebensgeister und Verdauungssäfte, und aller Ausscheidungen invalider Stoffe, die unserm Körper hinfort nicht mehr nützen können. Der Körper schwillt auf, die Rosen verblühen auf den Wangen und eine kalte Bläsſe, das Ebenbild des Todes, breitet sich auf dem Gesichte aus. Die Glieder werden schwer, die Nervenkraft stumpf, und die Munterkeit des Geistes verliert sich. Das Blut, das zu wenig durch die Muskeln bearbeitet und verdünnt wird, bekömmt eine dicke rotzige Beschaffenheit und stockt allenthalben in den kleinen Haargefäßen. Diese stockenden Säfte werden sodann scharf, gleich dem Wasser, das in Fäulniß geräth, wenn es nicht bewegt wird. Die scharfen Säfte reizen Muskel und Nerven, erzeugen Schmerzen, Krämpfe und Spannungen und mancherley Anhäufungen des Bluts, besonders in den schwächsten Theilen des Körpers. Kein

Theil des Körpers ist von Beschwerden frey. Im Kopf leiden solche Personen Schmerzen, Schwindel und Betäubung. Es saust und braust ihnen in den Ohren. Vor ihren Augen tanzen Funken, Sterne und Feuerflammen herum. Ihr Herz klopft ängstlich, und ihre Brust ist so beklommen, als wenn die ganze Welt auf ihnen läge — Die Speisen geben ihnen kein Vergnügen, Erquickung und Stärke. Sie leiden nach Tisch an Blähungen, Krämpfen und Unverdaulichkeiten. Ihr Urin ist roh, ihre Leibesöffnung unordentlich. Ihr schwacher Trieb des Bluts kann die äußersten Theile des Körpers, Nasen und Ohren, Hände und Füße nicht gehörig erwärmen. Ihr Schlaf wird von ängstlichen Träumen beunruhigt, und ihre Seele ist so finster, daß sie alle Freuden des Lebens verscheucht.

Schädliche Leibesbewegungen.

So wie jedes nützliche Ding fehlerhaft wird, wenn man es übertreibt, so auch die Bewegung. Sie kann auf dreyfache Art unmäßig seyn:

1) In Ansehung der Zeit und Dauer,

2) absolut unmäßig und übertrieben,
oder
3) in Verhältniß mit den Umständen
des Subjekts, das sich bewegt.

Eine zu lange fortgesetzte Bewegung erschöpft Kraft, Saft und Lebensgeister, schwächt die festen Theile und kann durch eine Auszehrung tödten. Wir sind zur abwechselnden Bewegung und Ruhe gebohren, und haben keine Dauer, wenn uns letztere fehlt. Unsere Muskelfaser muß dann und wann abgespannt werden, um sich wieder zusammenzuziehen, wenn sie nicht ihre Schnellkraft verlieren soll. Unser Körper muß Pausen haben, die er zu seiner Stärkung und Erquickung durch Speise und Trank, Verdauung und Assimilation der Nahrungsmittel, und durch den Schlaf anwenden kann. Arbeit zerstreuet Kräfte und Lebensgeister, die Ruhe sammlet sie wieder.

Bewegungen, die an und für sich zu heftig und unmäßig sind, ungestüme Efforts, Heben und Tragen schwerer Lasten, gewaltsame Sprünge, heftige Anstrengungen, Verdrehungen

einzelner

einzelner Glieder u. d. gl. unnütze Künste mehr, können auf der Stelle durch Schlagfluß und unbezwingliche Verblutungen tödten. Sie können die stärksten Sehnen sprengen, Adern und Nerven zerreißen, die Gelenke verrenken, die Knochen zerbrechen, neue Brüche machen, alte tödtlich einklemmen, und in den innersten Eingeweiden Verletzungen hervorbringen, welche uns langsam durch die Hektik aufreiben.

Uebertrieben ist jede Bewegung, die einen außerordentlich starken Schweiß auspreßt, den ganzen Körper entkräftet, und das Blut wie ein hitziges Fieber in kochende Gährung bringt. Der heftige Sturm des Bluts zerreißt die Gefäße, und mehrere Personen werden bey übertriebener starker Bewegung durch Nasenbluten, Blutspucken, Schlagfluß, auf der Stelle getödtet. Das Blut aber verliert seine balsamische Gallert, die öligten Theile des Körpers werden ranzigt, es entwickelt sich Schärfe, und es wird Stoff zu galligten und fauligten Phänomenen erzeugt. Die Galle vermehrt sich zu sehr, wird scharf, ergießt sich in den Magen und die Gedärme, giebt zu hitzigen Gallenfiebern, Entzündungen, Durchfällen,

Kolik und Gelbsucht Gelegenheit. Der Milchsaft wird roh und unbearbeitet ins Blut gerafft, nährt den Körper unvollkommen. Das Fett verzehrt sich in der Zellhaut, selbst das Mark trocknet in den Knochenröhren aus, und das anfeuchtende sie geschmeidig und schlüpfrig machende Wesen in der Zellhaut, den Gelenkhöhlen und Muskelscheiden verdünstet. Daher findet man, daß stark arbeitende Leute trocken, dürre, steif, hart und auf der Haut gefühllos sind.

Zuletzt muß die Stärke und Dauer der Bewegung immer mit den Umständen der Person, die sich bewegt, mit ihrem Alter, Constitution, Temperament, Lebensart, Geschlecht, Gewohnheit u. s. w. im gehörigen Verhältniß stehen.

Uebertriebene Arbeit in der frühen Jugend hindert das Wachsthum und die vollkommene Ausbildung des Körpers. Die Fasern werden zu früh steif und hart, und aller fernern Ausdehnung unfähig. Der Nahrungssaft, der uns zum Wachsthum bestimmt ist, reicht kaum hin, den täglichen Verlust der Kräfte zu ersetzen, welchen die Arbeit verzehrt. Der Landmann schont sein Pferd

in der Jugend, damit es im Alter desto dauerhafter ist; — und sein Kind, mit dem es eben die Beschaffenheit hat, überhäuft er mit früher Arbeit, daß es schon Greis ist, wenn es erst Mann seyn sollte. — Es sieht mit grämlichem Herzen bey seiner Arbeit dem Spiel seiner Coätaneen zu, und ihm fehlt die Munterkeit des Geistes, und das sorgenfreye Gemüth, das der Jugendzeit so angemessen ist.

Alte, abgelebte Personen, bey denen jeder Kräfteverlust schwer und langsam ersetzt wird, erschöpfen sich bald gänzlich durch anhaltende und starke Bewegung. Saftleere und magere Constitutionen, die ein hitziges Temperament haben, sind ihr nicht so gut gewachsen als robuste, saftvolle, muskulöse Personen, die eine kalte Natur, zähe und schleimigte Säfte haben.

Wer viele und schwere Speisen ißt, muß sich viel — wer wenig ißt und oft hungert, muß sich weniger bewegen. Die zartorganisirte Stadtschöne, die sich an einer Semmel den Magen verdirbt, ist der Arbeit des Landmädchens nicht gewachsen, die diese zur Verdauung einiger Pfunde kleister

rigen Mehls, Speck, Käse und Hülsenfrüchte nöthig hat.

Bey Personen die vollblütig, zu allerhand Congestionen geneigt sind, oder einen schwachen Theil haben, kann das wallende Blut nach einer heftigen Bewegung (die im Sommer, in geheizten Stuben, oder wenn sie Wein und Branntwein getrunken, noch gefährlicher ist), leicht allerley Fieber und Entzündungen, Blut- und Schlagflüsse veranlassen.

Fette Personen müssen sich nie im Anfang stark bewegen, aber dieselbe oft wiederholen, und allmählig in dem Grad verstärken, in welchem ihre Fettigkeit abnimmt. Eben die Bewandtniß hat es mit denjenigen, welche sich lange nicht bewegt haben, wie nicht weniger mit bleichsüchtigen, schwammigten und phlegmatischen Subjekten, die voll Schleim, Unrath und träger rötziger Säfte sitzen. Sie bekommen natürlicherweise Angst und Beklemmung, weil das dicke ungangbare Blut bey einer so schnellen Revolte, sich allenthalben in die kleinen Haargefäße einkerkert. Doch ist ihre Heilung selbst bey den besten Medicamenten ohne eine langsame täglich

vermehrte Leibesbewegung eben so unmöglich, als diese oft zu ihrer Genesung allein hinreichend ist.

Endlich müssen Blutspucker, brüchigte, verschärfte, wie auch alle schwache, magere, verblutete, alle von Krankheiten wieder aufgestandene, von Gram und Traurigkeit abgezehrte, und durch allerhand Ausleerungen geschwächte Menschen sich für heftigen und anhaltenden Bewegungen hüten; für letztere gilt es, von der gelindesten Bewegung allmählig zu stärkern überzugehen. Sie lassen sich erst reiben, in einem Stuhl in einer Säfte sich tragen, sich schaukeln, in einem Kahn, in einer Kutsche auf Graßboden sich fahren, dann gehen sie spazieren, reiten, und so wie ihre Kräfte wachsen, gehen sie immer zu stärkern Leibesübungen über.

Wie muß die Bewegung, wenn sie zur Erhaltung, Verbesserung und Stärkung der Gesundheit dienen soll, beschaffen seyn?

Eine aus medizinischen Ursachen zur Erhaltung, Verbesserung und Stärkung der Gesundheit veranstaltete Bewegung, muß bis zum

Gefühl einer leichten Müdigkeit, bis zum Ausbruch einer gelinden Ausdünstung, und bis zu einer allgemeinen durch den ganzen Körper verbreiteten Wärme fortgesetzt werden. Sich allerley kleine Geschäfte zu Hause machen, von einer Stube in die andere gehen, hierauf eine Spazierfahrt machen, oder eine Parthie Billard spielen, das sind Tändeleyen, womit die Natur sich nicht befriedigen läßt.

Die Bewegung muß täglich, und täglich mehr als einmal geschehen, und dazu die gehörige Zeit genommen werden. Es ist nicht genug alle Jahre, Monate oder Wochen sich einmal zu bewegen, den einen Tag in der Woche, wie ein Postbothe, herumzurennen, einmal im Monat zu tanzen, und für die übrigen Tage, voll Selbstzufriedenheit, der Natur vorausbezahlt und seine Pflicht für die Gesundheit gethan zu haben, sich einer trägen Ruhe überlassen. Es ist nicht einerley, ob ich einen Spaziergang, der eine Stunde lang ist, in einer oder einer halben Stunde gehe. Die Stunde erhält die Gesundheit, diese opfert sie auf.

Eine gute Bewegung muß lang-

sam anfangen, allmählig steigen, und stufenweise bis zur gänzlichen Ruhe wieder abnehmen. — Eine Regel, welche jeder geschickte Reuter bey der Bewegung seines Pferdes beobachtet. Fängt sie auf einmal zu heftig an, so wird das Blut zu sehr und zu schnell in Bewegung gesetzt und ausgedehnt, welches die Folge nach zieht, daß es alsdann nicht so geschwind durch die engen und weniger dehnbaren Gefäße kommen kann. Es macht entzündliche Stockungen, Zerreissungen und Blutergiesungen im Zellgewebe. Das Herz bekömmt durch eine präcipitirte Bewegung auf einmal zu viel Blut, das sich vor selbigem anhäuft, Beklemmung, engen Athem und Herzklopfen macht.

Bricht man im Gegentheil von einer heftigen Bewegung auf einmal schnell ab; so bleibt das Blut in den Blutadern stecken, weil die Gehülfin der Venen, die Muskelbewegung aufhört. Die in den Hautgefäßen durch die heftige Anstrengung hineingetriebene Ausdünstungsmaterie bleibt darin stecken, macht Catarrhe, Flüsse, Steifigkeit der Glieder und rosenartige Entzündungen. Dabey ist noch die Gefahr, wenn man auf einmal

abbricht, daß man sich erkälten, und das erhitzte Blut zu schnell abkühlen kann. Aus gleichen Gründen muß eine einmal angefangene Bewegung in einem Takt egal fortgesetzt, und nicht den einen Augenblick bis zum starken Schweiß heftig, dann wieder lau, dann wieder heftig seyn.

Eine Bewegung, die wechselsweise alle Theile des Körpers in Bewegung setzt, ist besser, als eine Motion, die sich nur auf diesen oder jenen einzelnen Theil desselben erstreckt. Springen, Singen, Reden, sind nicht so vortheilhafte Bewegungen, als Gartenarbeit, Spaziergänge, Billardspiel, Ballschlagen. Diese beleben die Circulation durch den ganzen Körper, und befördern die thierische Wärme, die Ernährung, die Bearbeitung und Verdauung der Säfte allenthalben durch alle Glieder gleichartig.

Eine gewohnte Bewegung ist, wie die Erfahrung lehrt, heilsamer als eine ungewohnte. Wer 50 Jahre spazieren gegangen, befindet sich nicht so gut, wenn er im 51. Jahre spazieren zu reiten anfängt.

Die Bewegung muß in freyer Luft geschehen, die etwas balsamisches und erquickendes hat, unser Blut durch die Lungen reinigt, färbt und wärmt, den Appetit und die Verdauung befördert, und nach einer sanften Ermüdung zu einem erquickenden Schlaf einladet.

Im Felde stellt uns die liebe Mutter Natur immer etwas neues vor. Die vielfarbigen bunten Fluren, geschlängelte Thäler und Flüsse, weite Felder und waldigte Höhen, Thürme und Städte, die sich in verschiedener Entfernung abwechselnd repräsentiren, bilden in unserm Horizont die herrlichsten Scenen, welche das Auge weiden und stärken, und das Herz zum Schöpfer empor heben. Lispelnde Gebüsche, rauschende Bäche, singende Vögel und ländliche Feldschallmayen der Hirten ergötzen das Ohr. Lüfte fächeln wohlthätig und gießen frischen Lebensgeist in unser Blut. — Da Vertrautheit mit der Natur die größte Seligkeit gewährt, und ihre Einladungen so liebkosend sind, wie ist es möglich, daß sich die meisten ihrer Söhne und Töchter lichtscheu vor ihr verbergen, und lieber zwischen

ihren Mauern, wie in einem Käfig sitzen, als dieses wohlfeile und doch köstliche Mahl reiner ätherischer Genüsse zu kosten. Wie widersprechend mit dem angeblichen Geist unseres Zeitalters!

Eine jede gute Bewegung muß ohne alle Anstrengung der Seele mit heiterem Gemüthe, in Gesellschaft eines Freundes unter muntern und scherzhaften Gesprächen geschehen. Man lese kein ernsthaftes anstrengendes Buch. Der Gelehrte, der mit metaphysischen Speculationen auf dem Felde unsinnig herum trabt, verschleudert doppelt Leibes- und Seelenkräfte. Spiele wobey man viel zu Lachen hat, sind der Gesundheit sehr zuträglich. Außer der Bewegung setzen sie unsere Sinne in Activität, und heitern unser Gemüth auf eine angenehme Art auf.

Man muß sich zu jeder Zeit bewegen, und unproportionirliche Ruhe und Unthätigkeit in jeder Periode des wechselnden Jahres fliehen.

In kalten Zonen, oder in mildern zu

Winterszeit, im Frühling und Herbst kann man sich mehr und stärker bewegen, als in heißen Klimaten und im schwülen Sommer.

Ein heller Himmel, der weder zu heiß noch zu kalt ist, stärkt uns, und nimmt unsere durch die Bewegung vermehrten unreinen Ausflüsse desto begieriger auf.

Im Frühling ladet uns vorzüglich das frische Grün, der Vogelgesang und der balsamische Duft der Wiesen ins Feld. Doch früh im Frühjahr, wenn der Schnee kaum verschwunden, und die Sonne, die lange eingeschlossenen Dünste aufzieht, ist der Spaziergang im Freyen ungesund. Auch schadet das Wasser, das sich alsdann, wie zu jeder Jahrszeit nach dem Regen in den Höhlungen der Fußsteigen sammlet, und die blendenden Sonnenstrahlen zurückbricht, den Augen.

Im schwülen Sommer spaziert man des Morgens und Abends, wenn die des Tages entkräftende Hitze gedämpft ist. Allein eine kalte Abendluft, zumal wenn sie mit Dünsten und dicken Nebeln gefüllt ist, unterdrückt, nach starker Hitze, vorzüglich bey

Schwächlichen die Ausdünstung leicht, und zieht ihnen allerhand catarrhalische Zufälle zu.

Im Winter, wenn kein Wind, Sturm und Schneegestöber wüthet, bewegt man sich warm angezogen, bey hellem Himmel und heiterem Frost, in den Mittagsstunden zwischen 10 bis 4 Uhr.

Bey warmem Wetter werden nicht ohne Ursache die weissen Kleider den andern, besonders den schwarzen, vorgezogen; indem solche, wie aus der Naturlehre bekannt, beynahe alle Sonnenstrahlen zurückwerfen, also fast gar keine Wärme an den Körper kommen lassen. Dahingegen die schwarzen Kleider, weil sie alle Sonnenstrahlen verschlucken und in sich ziehen, bey warmer Witterung, bald eine unerträgliche Hitze, und einen außerordentlichen Schweiß, Beängstigung und Entkräftung verursachen, wie solches die tägliche Erfahrung lehrt. Von diesem Zurückwerfen und Einsaugung aller Strahlen kommt bekanntlich auch her, daß —, unter der nämlichen Größe, weiße Sachen viel größer erscheinen, als die schwarzen. Man lege an der einen Seite einen weißen, am andern Fuß einen schwarzen Strumpf an; so wird die Erfahrung solches

bekräftigen, und der weiße Fuß über den schwarzen an Größe und Dicke die Oberhand behalten.

Man bewegt sich zur Zeit, wo der Magen von Speisen leer, wenigstens nicht mit einer vollen Ladung beschwert ist. Alsogleich nach der Mahlzeit darf man sich nicht stark bewegen. Das Sprüchwort der Alten:

Post coenam stabis, vel passus mille meabis.

Nach Tische soll man stehen, oder tausend Schritte gehen,

ist also nicht unbedingt richtig. Denn

a) die Natur zeigt uns das Gegentheil. Die Thiere ruhen, wenn sie sich satt gefressen haben. Nach Tische fühlt man Schläfrigkeit. Wie soll man sich also hier zum Nützen des Körpers bewegen können?

b) Nach der Mahlzeit muß der Magen vorzüglich arbeiten. Wenn aber ein Theil des Körpers vorzüglich arbeiten soll, so könnens die andern nicht auch zugleich. Die Nervenkraft wird sonst zu sehr vertheilt — sie kann sich nicht allein und vorzüglich auf den Magen concentriren, wenn man die andern Theile des Körpers auch anstrengt.

c) Wenn wir uns zu stark bewegen, so dünsten wir zu sehr aus. Unsere einsaugenden Gefäße treiben ihr Geschäfte zu gierig. Es werden also sehr viele Theile aus dem Magen und Gedärmen eingesogen, welche nicht recht verdaut waren, und folglich giebts ein schlechtes Blut.

d) Starke Leibesbewegung befördert die Ausleerung des Magens, und das Zwerchfell drückt zu heftig auf ihn. Es kommen also die Speisen aus dem Magen fort, ehe sie noch von dem Magensaft die erforderliche Veränderung erhalten, und folglich giebts ein schlechtes Blut.

e) Die Erfahrung lehrt, daß sich viele Menschen auf ein Mittagsschläfgen recht wohl befinden. Also ist Bewegung kurz nach der Mahlzeit nicht dienlich. Freylich ist hier nur die Rede von starken Bewegungen. Eine gelinde Bewegung schadet keineswegs. Auch thut hierin die Gewohnheit sehr viel, und es ist besser sich nach Tisch, wenn man sonst keine Zeit hat, eine gelinde und sanfte Bewegung zu machen, als sich gar nicht zu bewegen. Im Winter schadet sie nach Tisch weniger als im heißen Sommer.

Am besten bewegt man sich vier

Stunden nach Tisch, nach der Verdauung; diese Bewegung befördert den Eintritt des Milchsafts in die Gekrösgefäße, seinen Fortgang zum Blut, seine Assimilation und Austheilung im Körper.

Des Morgens ist eine Bewegung, vorzüglich trägen, fetten, phlegmatischen Personen sehr gut. Sie macht munter, erleichtert den Kopf, löset den Leib, zertheilt die Blähungen, und befördert die Aus- und Absonderungen, und die Ausleerung der Reste von der Mahlzeit des vorigen Tages.

Eine Bewegung einige Stunden vor dem Essen verstärkt die wurmförmige Bewegung des Darmkanals, die Absonderung mehrerer Magensäfte, macht Appetit, und befördert die Verdünstung überflüssiger und unnützer Feuchtigkeiten. Doch muß zwischen der Bewegung und dem Essen ein Zwischenraum der Ruhe seyn, worin Müdigkeit und Wärme sich wieder verlieren, weil man sonst ohne Appetit ißt und nicht gut verdaut.

Eine starke Bewegung vor Tische, die die Ausdünstung sehr vermehrt, Hals, Mund trocken

macht, schädet; Bewegung eschauffirt, und das Essen eschauffirt auch. Auch wird durch die Bewegung das Blut stark nach dem Kopfe getrieben — und das nämliche geschieht beym Essen. Man halte also ja keine Fechtstunde u. d. gl. kurz vor dem Essen. Allein eine langsame Bewegung, auch nahe vor dem Essen, ist eben nicht nachtheilig.

Von den Hauptstellungen des Körpers beym Studieren.

A) Das Stehen erfordert eine starke Anstrengung vieler großen Muskeln, um die Glieder steif und den ganzen Körper aufrecht und im Gleichgewicht zu erhalten. Gelehrte, die immer am Pult stehen, verschwenden doppelte Kräfte, da sie mit Leib und Seele arbeiten. Es verträgt sich also mit dem Studieren nicht, weil zu viele Theile auf einmal angestrengt werden. Man kann, wenn man sehr ins Nachdenken vertieft ist, umfallen. Man wird auch immer im Studieren distrahirt, indem man immer auf seine Beine acht haben muß. Die Alten meditirten liegend. — Nichts entkräftet mehr, als

eine

eine lange Anstrengung derselben Muskeln auf dieselbe Art, — und dies geschieht doch beym Stehen.

Bey dem Stehen steigt das Blut zu wenig nach dem Kopf, und fließt hingegen zu stark nach den Füßen; und doch haben wir das Blut nöthiger im Kopfe — dem Absonderungsort der Lebensgeister. Die Kraft, die wir durch das Studieren verbrauchen, wird nicht gleich wieder ersetzt, und es erfordert die Auflösung eines algebraischen Problems vielleicht mehr Lebensgeister, als das Ausdreschen einiger Simmer Korn.

Zu starke Congestion des Bluts nach den Füßen hat Goldader und Podagra zur Folge. Man bekommt dicke Füße und Geschwüre. Wer also schon an dergleichen Schäden krank ist, und überhaupt jeder gesunde Mensch, muß daher nicht lange stehen, sondern dasselbe mit Sitzen, Liegen und andern Stellungen öfters abwechseln. Daß langes Stehen auf Einem Fuße nachtheilig sey, erhellet von selbst.

Indessen Leute, bey denen das Blut gar zu stark nach dem Kopfe steigt, denen die Wangen

glühen, oft Kopfweh, Schwindel, Flittern vor den Augen, Nasenbluten haben, müssen stehend studieren.

B) Das Sitzen ist im Allgemeinen ein Zustand der Ruhe. Wer viel sitzt, ruht viel; trägt also alle die Folgen von zu vieler Ruhe. Er wird z. B. träge, faul ꝛc.

Regeln. Man muß beym Studieren so sitzen, daß man seine Lage immer nach Belieben abändern kann. Am besten sitzt man, wenn sich das Guckucksbein mit dem Kopf in gerader Linie befindet. In dieser Lage preßt man die Eingeweide des Unterleibes am wenigsten. Der Studiertisch muß also darnach eingerichtet seyn, nämlich vorne ausgeschnitten, hoch und der Stuhl niedrig.

Man muß den Kopf nicht zu tief bücken; denn sonst häuft sich das Blut zu sehr in demselben an. Man hat Fälle, daß Leute davon den schwarzen Staar bekamen. Man sitze also ja nicht wie ein Igel in sich selbst zusammengezogen. In der Bauchhöhle liegt der Darmkanal, der sechsmal so lang als der ganze Mensch ist, Magen, Nieren, Milz, Leber, Gekröse, Gekrösdrüse, die Urinblase und eine ungeheure Menge Blut-, Milch-

und Wassergefäße. Werden diese Theile, die schon so enge beschränkt sind, und so wenige eigenthümliche Kraft haben, das Blut herum zu treiben, noch mehr gedruckt, geklemmt, zusammengepreßt und in ihren Bewegungen und Functionen gestöhrt, so zieht dies Unverdaulichkeiten, Blähungen, verstopfte Eingeweide, Goldadern, Hypochondrie, Stockungen des Urins und Steine in den Harnwegen, Krampfaderbrüche, geschwollene Beine und andere Krankheiten des Unterleibes nach sich. Das Blut, das im Unterleibe nicht Platz genug hat, drängt sich zu den obern Theilen, zum Kopf und zur Brust, und bringt daselbst Herzklopfen, schwache Augen, hartes Gehör, Schwindel, Sausen vor den Ohren, und andere in Blutanhäufungen gegründete Fehler hervor. Deswegen müssen auch alle Kleidungsstücke locker seyn, und die Beine dürfen nicht über einander geschlagen werden.

Wenn man eine halbe Stunde gesessen hat, so stehe man auf und gehe ein paarmal die Stube auf und ab, handthiere etwas, wer Tobak raucht, stopfe sich sein Pfeifchen, oder klopfe sie aus u. s. w. Auch thut man wohl, den Körper so recht

bequem auszustrecken, weil dadurch der freye Kreislauf der Säfte befördert, und verschiedene Muskeln wieder aus ihrer Spannung in Ruhe und Gleichgewicht versetzt werden.

Von den Leibesbewegungen insbesondere.

I. Bewegungen, welche unser Körper durch seine eigenen Kräfte hervorbringt.

A) Das Gehen, der Spaziergang

Ist für uns die natürlichste und gesündeste Leibesbewegung. Er macht Appetit, reinigt den Magen, öffnet den Leib, befördert den Blutumlauf und die Ausdünstung, und heilt die Schmerzen und Geschwülste, die von zu vieler Ruhe entstanden sind. Nur schade, daß die Füße dabey in Verhältniß mit den übrigen Theilen des Körpers zu viel bewegt werden. Man spaziere daher mit dem Stock in der Hand, damit Brust und Oberextremitäten zugleich mit bewegt werden.

Man nehme seinen Spaziergang über Berge hinauf und hinab — über unebene Gegenden, damit der ganze Körper und nicht die Füße allein in Bewegung gesetzt werden.

Die Jagd ist ein treffliches Mittel, so die Sinne und Nerven auf eine angenehme Art durch die abwechselnden Gegenstände in Thätigkeit setzt.

B) Das Springen, Laufen

Ist eine gute Leibesbewegung, deren Werth unser Anstand leider! verkennt. Freylich muß man nicht über Ermüdung laufen. Leute aber, welche eine schwache Brust haben, müssen nicht laufen, diese risquiren Blutspeyen — zu starke Congestion des Bluts nach dem Kopfe. Vollblütige, an Brüchen und Stein Kranke dürfen nicht laufen. Nach Tische verdirbt es die Verdauung; im Winde laufen kann Seitenstechen und Lungenentzündung hervorbringen. Fußbothen und Expresse bekommen zuletzt von ihrem Gewerbe reissende Schmerzen in den Beinen, steife Knie und bebende Füße.

C) Das Tanzen

Ist unter gewissen Umständen eine herrliche Leibesbewegung. Denn es ist im Grunde ein recht lebhafter Ausdruck der Freude. Es war eine Lieblingsbewegung aller Völker bis auf unsere Zeiten. Gesunde Kinder hüpfen und springen den ganzen Tag. Mangel an dergleichen Ergötzlichkeiten arten, bey den häufigen Augenblicken des Trübsinnes im menschlichen Leben, entweder in allgemeinen Volksspleen, oder bey einzelnen Menschen in Lebensüberdruß und naturwidrige Laster der Einsamkeit aus. An vielen Orten nimmt man eine todte Ernsthaftigkeit in jungen Gesichtern wahr, wo der deutsche blauaugichte Jüngling seltener den nervichten Arm unschuldvollen Landmädchen reicht, um helljauchzend um ehrwürdige Linden, die die Altväter pflanzten, hüpfend herumzutaumeln.

Beym Tanzen sind nicht nur die Muskeln der Schenkel, sondern des ganzen Körpers in Bewegung, wiewohl vorzüglich die erstern. Menuets, Allemande, Polnische sind die besten.

Der frohe Geist aller Tänzer, Wohlgefallen an eigener Geschicklichkeit, die fröhliche Musik

stärken die Nerven, lindern die Spannungen der Krampfsüchtigen, beleben den Blutumlauf und die Ausdünstung, und entfalten die finstern Runzeln der Verdrüßlichkeit und verscheuchen die Schwermuth.

Das in der Jugend erlernte Tanzen schleift die eckigten Tölpel ab, verschafft dem Körper Anstand und gefällige Sitte nebst Behendigkeit in den Bewegungen.

Uebertriebenes Tanzen kann in mancherley Krankheiten stürzen. Die Anstrengung so vieler und großer Muskeln, der Genuß des Punsches, das geschwinde Einathmen einer warmen durch die Ausdünstung verpesteten Atmosphäre, bringen das Blut in kochende Wallung, die dem hitzigsten Fieber ähnelt, und treiben es vorzüglich mit Gewalt nach dem Kopf, der Brust, daß die Gefäße selten Festigkeit genug haben, es zu bezwingen. Bleibts da noch ein Wunder, daß auf den Tanzböden Schlagfluß, Blutspeyen, Lungensuchten entstehen; und manche Tanzhelden und Heldinnen langsam abzehren, oder an hitzigen Entzündungskrankheiten ihr Leben einbüßen? Schonen sie ja

der nervenschwachen Stadtschönen, die meistens sitzen, ihre Gesundheit wird gefährdet, wenn man stark mit ihnen tanzt; schonen sie ihrer, und warten sie nicht, bis es ihnen gefällig ist eine Pause zu machen, denn diese eitle Mädchen machen mit bis zur Ohnmacht, vergessen, wie sehr sie sich schaden können. Für sie ist heftige Leibesbewegung, theils wegen der Ungewohntheit, theils wegen starker Zuschnürung des Leibes doppelt gefährlich. Die schwäbischen Tänze, angreifende Quadrillen und Angloisen von zwanzig und mehreren Paaren sind nicht für solche, die eine zärtliche und größtentheils sitzende Lebensart führen. Diese gehören auf die Tanzböden, wo sich der junge Bauerkerl mit seiner nervichten Nymphe herumtummelt, die robust und von Jugend auf an starke Bewegungen gewöhnt sind.

Jeder Ball muß mit Menuets, polnischen und deutschen Tänzen anfangen und sich damit enden. Gleich auf jeden englischen Tanz müssen einige Menuets getanzt werden; und nie muß man sich nach einem angreifenden Tanze zur Ruhe hinsetzen.

Man muß leicht und nachlässig, das weniger

angreift, tanzen, und nicht mit einer Anstrengung, als wenn man sich zur Probe zeigte.

Der Tanzboden muß kühl, ohne Staub seyn, sonst bekommt man Husten, Schnupfen; ohne Zugluft, ohne vielen Lichterdampf und hoch unter dem Boden, und in selbigem eine Oeffnung haben, damit die, durch das Mischmasch verschiedener Ausdünstungen von Menschen und Lichtern, phlogistisirte Luft, die ihrer specifischen Leichtigkeit gemäß an die Decke empor steigt, einen Ausweg erhalte, sonst häuft sie sich an, die Flamme der höhern Lichter wird matter, und verlöscht allmählig. Zeigt sich dieses Sinnbild des gefährdeten Menschenlebens, sind Thüren und Fenster verschlossen, dann überfällt warnende Bangigkeit die Brust der Anwesenden, und kommen sie nicht bald in bessere Luft, so steigt diese Beklemmung bey jedem Athemzug höher bis zur Todesangst, und die Schwächlichsten, nebst jenen so sich auf der Gallerie befinden, stürzen ohnmächtig zu Boden, und müssen sterben, wenn sie nicht gleich in frische Luft gebracht werden, und den feinen Antheil derselben, ohne den die Lebensflamme verlöscht, wieder einsaugen. So

fürchterlich sind die Wirkungen einer eingeschlossenen Luft, wenn viele Menschen sie einathmen müssen.

Die Bälle müssen nicht bis tief in die Nacht fortgesetzt werden, und bis gegen Morgen fortdauern, wo die Winterkälte am strengsten, die Gefahr der Verkältung am größten ist, und die nächtliche Ruhe und Erholung unterbrochen wird.

Beym Schluß des Balls tanzt man noch einige Menuets, um das Blut wieder zu besänftigen, und läßt nachher noch eine halbe Stunde verstreichen, ehe man nach Hause geht.

Frauenzimmer und Herren lassen sich trockne Strümpfe, Schuhe und Stiefeln bringen, um die Beine warm und trocken zu halten, welche die meiste Arbeit gethan, und gegen den Winterfrost draußen am schwersten zu beschützen sind. Noch besser thäten die Tänzer, wenn sie nach geendigtem Ball in geheiztem Nebenzimmer ihr nasses Hemd mit trockner Wäsche vertauschten, die Haut abrieben, eine Tasse Thee und ein Glas Punsch tränken, noch eine Menuet tanzten, und dann nach einer halbstündigen Ruhe zu Hause giengen. Dadurch würden sie vielen Flüssen,

Gliederreissen, gichtischen Zufällen und andern noch gefährlichern Geburten des Tanzsaals vorbeugen.

Wer einen kränklichen und schwächlichen mit Stockungen und scharfen Säften angefüllten Körper hat, mit Stein oder Brüchen beschwert ist, Fehler und Geschwüre der Lungen, Verstopfungen der Eingeweide hat, darf nicht tanzen. Mit Schwangern darf man nur Menuets und andere gelinde Tänze versuchen.

Im Sommer und schwüler Hitze schadet der Tanz, wenn die Natur nach kühlenden Tränken begierig und zu schweigenden Schweißen geneigt ist, wenn alle festen Theile erschlafft, das Blut dünne, scharf, zur Fäulniß und aufwallender Hitze geneigt ist.

Bey unserm gewöhnlichen Tanzen sind noch viele Fehler. Sehr oft hindert die Künsteley des Tanzmeisters, und die Besorgniß, daß man nicht schön genug tanze, den reinen Ausdruck der Freude und freyen Athemzug. Man ist gewöhnlich durch Kleidungsstücke genirt, weil man sich auf den Tanzboden putzt. Auf den meisten Bällen ißt man gleich nach dem Tanzen, und tanzt gleich wieder aufs Essen;

und warum dies schädlich ist, wurde schon an andern Orten angegeben.

Ueberhaupt ist für die schöne Kunst des Tanzens, der sich das Mädchen und der Jüngling mit aller jugendlichen Schwärmerey ihrer Phantasie hingeben, und die neben dem Nutzen fürs körperliche Wohlseyn auch fürs gesellige Leben so viel werden könnte, noch gar nichts gethan — Durch die ganze Liturgie der Tänze — Angloise — Allemands — Polnische ꝛc. welche Monotonie der Fußbewegung, welche bleyerne Windungen der Arme — welche Aengstlichkeit im Schwerpunkt des Körpers — welche Stümperey im Kopftragen, und zu welchen Gliedermännern werden die Hauptacteurs, die Füße, gemacht, deren Spiel das vorzüglichste alles Tanzes ausmachen, indeß die übrigen Glieder in träger Steifheit starren!

Das beste Tanzen ist in einem geräumigen und lüftigen Gartenhaus, unter einer Linde, dem Lieblingsort der Alten, auf der Wiese, wo man freye Luft genießt, und sich nicht an die Künsteleyen des Tanzmeisters zu binden hat, und sich auch dem reinen Naturausdruck der Freude und Fröhlichkeit überlassen darf.

D) Das Fechten

Dient vorzüglich die Muskelkräfte zu erhöhen — und die manchfaltigen Fähigkeiten derselben zu entwickeln. Es werden dabey alle mögliche Stellungen und Bewegungen gemacht, der ganze Körper wird angestrengt. Eine herrliche also, und der Gesundheit sowohl, als der Erhöhung der Leibesstärke und Fertigkeit im Gebrauche seiner Muskeln sehr dienliche Leibesbewegung. Besonders im Winter und bey schlechtem Wetter ist das Fechten sehr zuträglich. Für sehr kränkliche und schwächliche Leute taugt es freylich nicht, z. B. für Hypochondristen — und Leute die zum Blutspeyen geneigt sind.

Ballspielen, besonders das mit dem Federball ist besonders der Jugend anzuempfehlen. Der ganze Körper wird dabey bewegt, und noch dazu an allerley Stellungen gewöhnt.

E) Das Schwimmen

Der Menschen und Thiere beruht auf Hülfe eigener Bewegungen und auf dem Widerstand, welchen die Theile der Flüssigkeit bey ihrem Verrücken aus der Stelle entgegen setzen; eben

so fliegen die Vögel in der specifisch leichtern Luft dadurch, daß sie mit ihren Flügeln die Lufttheilchen schneller schlagen, als diese auszuweichen im Stande sind. Da beym Schwimmen sehr viele Muskeln in starker Thätigkeit seyn müssen, so ist es äußerst angreifend. Daher kann man es auch nicht lange aushalten. Indessen, wer geschwommen hat, der ist doch nicht so ermattet, als bey einer andern eben so starken Bewegung. Dies kömmt daher — wenn wir schwimmen, so wird die Circulation des Bluts beschleunigt, und dasselbe nach der Peripherie des Körpers getrieben; diese aber wird durch das Wasser abgekühlt — das Blut wird also wieder nach den innern Theilen des Körpers zurückgetrieben, weil die Gefäße durch die Abkühlung vom Wasser wieder zusammengezogen werden. Was also das eine verdirbt, das macht das andere gut.

Das Schwimmen ist also sehr heilsam. Das kalte Wasser säubert und stärkt den Körper. Die Thiere ließ die Natur mit dieser Kunst gebohren werden, die Menschen müssen sie erlernen; und es wäre zu wünschen, daß sie ein allgemeines Stück der Erziehung, vorzüglich an

wasserreichen Gegenden wäre, wodurch eine Menge Menschen ihr Leben retten könnten.

Ein schlechter Bader ist derjenige, der nicht schwimmen kann, der bis an die Knie ins Wasser steht, und sich nicht getraut weiter hineinzugehen. Hier wird das Blut zu stark nach dem Kopf getrieben. Nachdem man den Körper vorher mit der Temperatur des Wassers bekannt gemacht, ihn daran gewöhnt hat, so springe man flugs hinein, rudere und handthiere recht darin herum. Zuerst tauche man den Kopf unters Wasser, oder wasche ihn wenigstens, sonst häuft sich das Blut zu sehr in ihm an, die Stirne wird warm, und es entsteht Kopfweh, auch wohl Schwindel. Man gehe ja nie erhitzt ins Wasser, sonst kann man auf der Stelle des Todes seyn. Die beste Zeit zum Schwimmen ist des Abends vor dem Essen. Man kann sich das Schwimmen erleichtern, und es auf diese Art erlernen, wenn man seine Brust mit 8 oder 9 Pfund Kork verbindet, wo man sicher vom Wasser getragen wird. Johann Friedrich Bachstrom schrieb über die Kunst zu schwimmen, Berlin 1742.

Daß die vierfüßigen Thiere leichter schwimmen als Menschen, hat in der Stellung ihres Kopfs und dem Nackenband seinen Grund, wodurch sie nicht genöthigt werden einen Theil ihrer Muskelkraft dahin zu verwenden, wohin ihn der Mensch verwenden muß; um nämlich den Kopf aus dem Wasser bey der horizontalen Lage des Körpers hervorragend zu machen. Auch lähmt die Furcht, sobald er auf keinem Boden steht, Hände und Füße, er vergißt der nöthigen Reaction, das Wasser durch das Händerudern unter sich zu schlagen, weil durch Schrecken Kraft und Bewußtseyn verlohren gehen, und dies ist eine Hauptursache, warum viele eines nassen Todes sterben.

Von den Brustbewegungen.

---

20) Das Reden, das laute Lesen

Setzt die Lunge in eine stärkere Bewegung, und dadurch wird der Kreislauf und die Absonderung in der Lunge vermehrt, daher gerathen Prediger beym strengsten Winterfrost in Schweiß. Stärkeres Herabsinken des Zwerchfells, welches

durchs

durchs Reden bewirkt wird, wirkt auf die Eingeweide des Unterleibes, löst die Stockungen in denselben auf, stärkt den Magen, vermehrt den Appetit, und befördert den Ausgang der Speisen durch den Pförtner, den dünnen und dicken Darm. Daher es auch allen, welche an schwacher Verdauung — an hypochondrischen Zufällen leiden, die wegen Schwäche der Glieder und Krankheiten der Füße sich keine andere Bewegung machen können, als eine gute Motion empfohlen werden kann. Prediger und Professoren befinden sich besser, wenn sie in ihrer Arbeit sind, als wenn sie Muse haben. Auch die Brust und Lungen werden durch das Reden gestärkt, und wer eine schwache Brust hat, kann dieselbe stärken durch vorsichtige Anwendung dieses Mittels. Allein starkes und lang anhaltendes Predigen greift endlich an, ermüdet und schwächt. Besonders müssen Lungensüchtige, Blutspucker und Vollblütige starkes und anhaltendes Reden meiden.

B) Singen und Spielen

1. Auf leichten Blasinstrumenten, wirken wie das Reden und stärken die

Brust. Wer Flöte bläst, der blase sie nur mäßig, und nie, wann er den Catarrh hat.

2. Das Blasen schwerer Instrumente, z. B. der Trompete, des Waldhorns ꝛc. muß der Diätetiker im Durchschnitt verwerfen. Denn sie erregen Schwäche und Anhäufung des Blutes in der Lunge. Es geschieht dabey ein gewaltsames widernatürliches Athmen, wobey die Ausdünstung der Lunge nicht befördert wird, wie beym Laufen oder Reden. Man schöpft schnell und tief Athem, hält ihn gewaltsam an, und bläst ihn langsam von sich. Jede gar zu heftige Anstrengung derselben Theile hat Schwäche zur Folge; das nämliche gilt also auch von den Lungen. — Daher haben Leute, die Hörner blasen, gemeiniglich eine schlechte Brust, oder bekommen sie doch endlich davon. Die meisten Trompeter sterben an der Schwindsucht.

Man pflegt aber hier einzuwenden: Leuten, die es gewohnt wären, schade es nicht. — Allein wer ein Instrument spielt, muß gewiß eine besondere Lust dazu haben, sonst thäte ers nicht. Oder er bläst es des Gewinnstes halber. In beyden

Fällen wird ers nicht immer abwarten, bis seine Lunge in einem recht guten Zustand sich befindet, — oder aufhören, sobald es seine Lunge fordert. Solche Leute bekommen daher das Blutspeyen. Auch wird das Blut dabey zu sehr nach dem Kopf getrieben. Und die Folgen davon sind Nasenbluten, Augen- und Ohrenentzündung, Schlagfluß. Endlich wegen des zu starken Aus- und Einathmens werden die Eingeweide von den Bauchmuskeln zu sehr zusammengepreßt. Daher entstehen Hämorrhoiden, Verstopfung der Eingeweide, besonders der Leber und dann auch häufig Brüche.

3) Starkes Singen, wie z. B. das Commerciren im Zirkel fideler Bursche, und das schwere Choral der meisten Ordensgeistlichen greift die Brust gewaltig an, und hat fast die nämlichen nachtheiligen Folgen auf verschiedene Theile des Körpers, wie das Blasen schwerer Instrumente.

4) Starkes Schreyen greift die Eingeweide noch stärker an, weil es größtentheils noch dazu mit einem Gemüthsaffekt verbunden ist.

Eine Regel für Sänger ist, daß sie ihren

Unterleib durch ein anliegendes Kamisol wohl unterstützen und ihre Schenkel nahe beysammen stellen, denn dadurch wird einigermaßen Brüchen vorgebeugt.

II. Bewegungen, die durch äußere Kräfte bewirkt werden.

A) Das Reiben, Frottiren des Körpers.

Reibung spielt in der ganzen Natur eine große Rolle. Sie bekleidet alle Operationen und Bewegungen. Deswegen an dieser Stelle ein paar Worte in diätetisch medizinischer Hinsicht.

Das Reiben des Körpers mit der Hand, Flanell, oder mit einer weichen Bürste ist eine der gelindesten Bewegungen, die bey den Alten sehr berühmt war, und bey den Sinesen noch als großes Gesundheitsmittel in Ansehen steht.

Es reinigt die Haut, löst daselbst stockende Feuchtigkeiten auf, und öffnet die Ausdünstungsgefäße. Deswegen es Bewohnern feuchter Gegenden, denen so an Schnupfen, Husten, Rheumatismen leiden, als herrliches Mittel anzurathen ist.

Es locket durch seinen Kitzel das Blut nach dem geriebenen Gliede, wodurch Wärme und Ernährung vermehrt wird; deswegen es beym Schwinden und Lähmung eines Gliedes gute Dienste leistet.

Es vermehrt die Federkraft der Theile, und die Zurückwirkung der Gefäße auf die in ihnen enthaltenen Säfte und folglich deren gute Mischung. Deswegen es bey schlaffer Beschaffenheit des Körpers, bey Bleichsüchtigen und Cachektischen eins der ersten Mittel ist.

Die einsaugenden Wassergefäße werden angespornt, die Fibern und Nerven in allen Punkten belebter. Deswegen es bey kalten Fußgeschwulsten, und bey der Wassersucht, wo aus Mangel an Ausdünstung und Trägheit der aufsaugenden Wassergefäße eine wässerige Feuchtigkeit im Zellgewebe unter der Haut stockt, nicht gering zu schätzen.

Das Reiben des Unterleibes verhütet Stockungen, und hilft sie, wenn sie vorhanden, in den Eingeweiden desselben heben. Es befördert den Auswurf des Koths und Urins, dämpft Krämpfe und Windkoliken, zu denen auch das sogenannte Milzstehen gehört, kräftig.

Cirkelförmiges Reiben der Magengegend wirkt bey manchen wie ein Brechmittel; gut also für jene, die brechen sollen, und keine Arzney einnehmen können.

Endlich ist das Reiben, besonders des Rückgrats und der Fußsohlen ein mächtiges Mittel Scheinbgrtodte wieder zum Leben zu erwecken, indem es den elektrischen Einfluß ins Hirnmark erregt und verstärkt, und die Kraft der Nerven und Blutgefäße wieder anfeuert.

Jenen, so eine sitzende Lebensart führen, oder aus Unpäßlichkeit sich nicht gehörig bewegen können, sey es eine Regel, Abends und Morgens den ganzen Leib mit Flanell fleißig zu reiben.

B) Das Schwanken in einem Seil

Macht dem Körper wenig Bewegung. Allein man muß dabey öfter und tiefer athmen. Es ist also mehr eine dienliche Bewegung für die Lunge. In solchen Fällen mithin, wo die Ausleerung der verdorbenen Theile aus der Lunge nicht gehörig von statten geht, und der Mensch keine Kräfte zu andern Bewegungen hat, ist diese Bewegung vortheilhaft. Folglich gut für

für Engbrüstige und Schwindsüchtige, die bereits einen so sehr gereizten Körper haben, daß auch ein geringer Grad von Bewegung ihr Blut in Wallung bringen kann. Auch ist hiebey noch dieser Vortheil, daß man immer wieder frische Luft einathmet, und nicht genöthigt ist, die nämliche wieder einzuathmen, die man schon einmal ausgeathmet hat.

C) Das Wasserfahren.

1. In einem Kahn — gewährt nur, wenn ein leiser Wind die Wogen wälzt, eine sanfte Bewegung. Bey Windstille verdient sie kaum in Anschlag gebracht zu werden, und zwar in größern Schiffen, am wenigsten.

In offenen Kähnen und auf der Decke geschlossener Schiffe ist die Veränderung der Luft der einzige Vortheil — und zwar athmen wir gewöhnlich recht gesunde Luft, die sich aus Flüssen entwickelt, wenn sich die Sonne in ihnen spiegelt. Es ist eine wahre Lebensluft, die uns auf dem Wasser auch bey stillem Himmel stets anhaucht.

Schwindsüchtigen ist das Schifffahren auf

Flüssen nicht unbedachtsam anzurathen, die reine gewaschene Luft, die sie hier einathmen, möchte zwar das Gefühl ihrer Existenz erhöhen, aber auch ihre Lebenseonsumption befördern, und zehrendes Fieber verstärken, nach der Analogie der Flamme in der Lebensluft, wo sie weit lebhafter, aber ihr Material auch bald verzehrt ist, und die Flamme stirbt. Deswegen der Aufenthalt in Kuhställen ihnen am heilsamsten ist.

Das Fahren mit kleinen Kähnen auf Flüssen bey stillem heitern Sommerabend kann sehr heilsam gemacht werden, wenn man versteht mit dem Rudern umzugehen, oder mit dem Fahrbaum geschickt einzustechen, und den Kahn fortzustoßen. Was für gesunde und handveste Leute sind die Schiffer, die mit dem Weinwachs, welcher gewöhnlich die Gebürge an den Flüssen schmückt, und der tüchtigen Geschäftigkeit ihres schwimmenden Berufs eine so gute Coalition für die Festigkeit ihrer Körperkonstitution zu schließen wissen.

2) Auf der See in großen Schiffen wird der Körper erschüttert. Das viele Schwanken macht Ungewohnten Uebelichkeit, Schwindel

und Erbrechen, welches mehrere Tage dauert, und für einen unreinen Magen eine herrliche Medicin, aber für Blutspeyer bedenklich ist.

D) Das Fahren in Kutschen

Besonders wenn sie in Riemen hängen, gewähret auf ebenen Wegen eine sehr geringe Bewegung, und dient für sehr Schwächliche und Reconvalescenten. Für gesunde Fette, und die wegen Beinschäden nicht gehen können, ist es besser, wenn sie über unebene Wege hinrollen, wo es mäßig schwankt und rumpelt; die gelinden Stöße lösen die Stockungen in den Eingeweiden auf. In einem Wagen ohne Riemen auf steinigten Wegen ist die stoßende Bewegung nachtheilig, verdirbt den Magen und verstopft den Leib. Blutspucker, an Stein und Brüchen Kranke, müssen erschütterndes Fahren meiden.

In der Kutsche muß immer ein Fenster offen seyn, denn der kleine Bezirk von Luft ist bald durch das Aus- und Einathmen der darin Befindlichen verunreinigt. Offene Wägen, worin man freye Luft und Aussicht hat, sind die besten.

Das Reiten

Setzt alle Muskeln von den Fußzehen bis zum Kopf in abwechselnde Bewegung und Spannung, die auf die Gefäße und Eingeweide durch die gleichzeitige Erschütterung schätzbare Wirkungen äußert. Wir verhalten uns zugleich thätig und leidend, und es kömmt auf den Reiter an, die Bewegung mehr passiv als activ seyn zu lassen.

Die Bewegung, welche wir von dem Pferde erleiden, wirkt vorzüglich auf die Brust und Unterleib. Der Mensch muß öfter athmen, und athmet dabey immer eine reine Luft. Sydenham, ein sehr berühmter Arzt, hatte gewöhnlich 30 Pferde in Stall stehen, mit denen er Versuche über die Heilung lungensüchtiger Personen anstellte. Wer noch Kräfte hat zum Reiten, dem ist diese Bewegung und die beständige frische Luft heilsam.

Reiten ist das beste Magenelixir: zu langsame Verdauung und Reinigung des Leibes werden durch diese Erschütterung des Unterleibes gebessert. Zwar befindet sich der Hypochondrist anfangs übel dabey; allein dies thut nichts, und

diese Bewegung ist für ihn das bewährteste Heilmittel; er wird dabey nicht sehr ermüdet, er bekömmt immer dabey neue Schönheiten der Natur zu Gesichte, welche seine traurige Gemüthsstimmung verscheuchen. Es befördert die Ausdünstung, und öffnet die Pfortader. Es heilt oft die hartnäckigsten Uebel: Podagra, Flüsse, eingewurzelte Quartanfieber und Verstopfungen der Eingeweide, der Leber, der Milz, die oft allen Arzneyen Hohn sprechen.

Studierenden und Künstlern, die eine sitzende Lebensart führen, ist Reiten gut. Phlegmatischen ist diese Bewegung heilsam, so auch Schwachen, weil die Bewegung stark ist, ohne viel Kräfte zu verzehren.

Will man medizinisch reiten, so muß man folgende Regeln beobachten:

1) Vor allem sorge man für ein gutes, frommes, leicht und sicher trabendes Pferd.

2) Man reite anfangs Schritt, dann allmählig einen gelinden Trab. Reitet man nur im Schritt, so hat man nur wenig Bewegung. Ein mäßiges Traben ist das beste, und eigentliche medizinische Reiten.

4) Man reite Vormittags etwa um 10 Uhr, und des Nachmittags etwa um 4 Uhr. Ein paar Stunden also vor, und 4 oder 3 Stunden nach dem Essen.

5) Man reite auf englische Art, aber ja nicht auf Bereiters oder Stallmeistermanier: man drückt sonst die Schenkelgefäße, wodurch die Circulation des Bluts gehindert wird: man bekömmt daher dicke Beine. Man reite also englisch, d. h. halb gestanden und halb gesessen und halb geschlossen. Der Podagrist darf gar nicht auf Kunstmanier reiten, und er muß das Reiten entweder gar bleiben lassen, oder auf englische Husarenmanier reiten.

6) Man ziehe keine so enge Stiefel an, besonders sollen sie nicht zu eng am Knie seyn. Man ziehe auch die Stiefel nicht zu fest mit der Schnalle herauf, denn dadurch wird auch die Circulation des Bluts gehindert. Ein paar weite Stiefel sind besser.

7) Wenn man ein munteres Pferd hat, besonders wenn man keinen englischen Sattel hat, so lege man die Decke auf. Wenn sonst das Pferd einen Sprung macht, so gibts Pressungen und Fehler an den Hoden.

8) Wer zum Blutspeyen geneigt ist, muß mehr Schritt als Trab reiten. Er hat doch noch etwas Bewegung und den Vortheil, daß er immer frische Luft bekommt.

Das Reiten ist aber doch nicht allen Personen dienlich. Dergleichen sind:

a) Wer einen Fehler an den Geschlechtstheilen hat; er lasse das Reiten bis nach seiner Wiedergenesung seyn, sonst reizt er dieselben, und macht das Uebel ärger. So auch — wer einen Schmerz oder Geschwulst an den Testikeln hat.

b) Hämorrhoidarii, und zwar solche, welche entweder blinde Hämorrhoiden haben, oder bey welchen Hämorrhoidalknoten am Hintern liegen. Leute, die Rückenschmerzen unten im Kreuze, oder ein Drängen auf den Stuhlgang haben, oder stark in der Gegend zwischen dem After und den Geschlechtstheilen schwitzen, dürfen nicht reiten, weil das Blut zu sehr bey dem Reiten nach dem Unterleibe getrieben wird.

c) Leute, die Brüche haben, dürfen ebenfalls nicht reiten. Wer aber ein gutes Richterisches Bruchband hat, der kann reiten. Die

Bruchbänder von Leder sind nichts nutz. Ein gutes elastisches Bruchband mit einer Stahlfeder ist besser.

d) Personen, die zu Nierenentzündungen, zum Blutharnen, zu Steinbeschwerden geneigt sind, dürfen auch nicht reiten.

Die Frauenzimmer sollen billig nicht reiten; wenigstens sollen sie quer reiten. Denn

1) die Geschlechtstheile werden dabey gerieben, und dies ist fast so gut wie eine Onanie.

2) Es kann leicht die Gebährmutter vorfallen.

3) Der weisse Fluß, wenn ihn gerade ein Frauenzimmer hat, wird dadurch verschlimmert.

4) Das Monatliche kommt durchs Reiten in Unordnung; es kann entweder zu früh kommen, oder zu stark werden. Das versteht sich ohnehin, daß während desselben das Reiten gar nichts taugt.

Indessen, da hier überhaupt die Frauenzimmerreiterey getadelt wird, so können doch auch, wie bey jeder Regel, einzelne Ausnahmen Statt finden.

Erwachsene und verheurathete Frauenzimmer können wohl reiten; — allein einem jungen Mädchen von 15 — 18 Jahren würde es gar sehr zu mißrathen seyn.

Zweytes Kapitel.

Von den Geistesbewegungen.

Zum Denken ist so gut ein Aufwand von Kräften nöthig, als zu Arbeiten, die man mit den Gliedern des Körpers verrichtet. Dieses mögen folgende Gründe beweisen:

1) A posteriori. Wenn wir einen Menschen, der stark und anhaltend denkt, mit einem andern vergleichen, der stark arbeitet, so nehmen wir die nämlichen Wirkungen wahr; — beyde sind unlustig, schwach, müde.

2) Wenn wir scharf und anhaltend denken, so fühlen wir eine gewisse unangenehme Empfindung tief im Gehirn. Jeder neue Gedanke, der in uns hervorgebracht wird, macht Schmerzen. So ist's ebenfalls auch, wenn wir die Glieder stark bewegen. Die Glieder thun gleichfalls bey jeder neuen Bewegung wehe.

3) Wenn wir eine gewisse Ideenreihe entweder synthetisch, oder analytisch verfolgen — wenn wir an dieselbe Sache anhaltend denken, so fühlen wir eine unangenehme Empfindung weit eher im Gehirn. Das nämliche findet

Statt

Statt bey den Bewegungen der Glieder des Körpers. Wenn ich z. B. meinen Arm oder ein anderes Glied stark angestrengt habe, wenn ich z. B. stark Kegel gespielt habe, so kann ich zwar den andern Arm leicht gebrauchen und bewegen; allein der rechte Arm thut mir weh, wenn ich ihn wieder bewegen will. — Wenn es richtig ist, daß zu einer besondern Ideenreihe gewisse besondere Theile im Gehirn angestrengt werden, so ist hievon die Erklärung leicht zu geben.

Gründe a priori sind:

a) Beym Denken ist bloß unsere Seele thätig, die ihrer Natur nach nicht ermüdet werden kann — sondern es geschieht, indem die inneren höheren Organe auf die Seele bey jedem neuen Gedanken wirken, und von ihr Zurückwirkung empfangen.

b) Die inneren höheren Organe bestehen, so wie die Nerven, aus Nervenmark. Sie müssen also durch hinreichende Bewegung so gut widernatürlich empfindlich und erschlafft werden können, wie alles andere Nervenmark.

Praktische Anwendungen.

1) Exercitium roborat. Durch Arbeiten oder durch Uebung werden unsere Glieder stärker und brauchbarer. Und so ists auch mit unsern psychologischen Gliedern, den innern höhern Organen. Diese können auch durch Uebung gestärkt und brauchbarer gemacht werden. Es läßt sich also behaupten —: die Uebung im Denken stärkt die Verstandeskräfte —. Der Gelehrte kann daher die abstractesten Sachen länger verfolgen, als ein im Denken ungeübterer Mensch. Der Drescher kann nicht philosophiren, so wie der Philosoph nicht dreschen.

Allein man könnte einwenden —: Wenn wir wachen, so denken wir immer, und zwar alle Menschen; der Drescher so gut wie der Gelehrte. Indessen, so wie zwischen Spazierengehen und Spazierenlaufen ein Unterschied ist, so ist auch ein Unterschied zwischen dem gewöhnlichen und philosophischen Denken. Das gewöhnliche Denken ermüdet nicht, denn dabey sind die Vorstellungen — die Bewegungen der inneren

höheren Organe so schwach, daß nur dunkle, unvollständige, höchstens klare Begriffe erregt werden.

Beym philosophischen Denken hingegen erhalten wir vollständige und deutliche Begriffe; daher auch eine stärkere Bewegung in den innern Organen dazu erfordert wird. Es müssen da in der Seele weit mehrere Repraesentationes geschehen. Zu dieser stärkern Bewegung der inneren höheren Organe ist der ungeübte Denker kaum fähig. Es ermüdet ihn vielmehr gleich, so wie der Gelehrte gleich ermüdet würde, wenn er dreschen wollte.

Daher findet man auch die Erfahrung bestätigt, daß starke Anstrengung des Kopfs für Menschen, die nicht daran gewöhnt sind, die traurigsten Folgen habe, z. B. beym Frauenzimmer — so auch beym Hausvater, den ein ungewöhnlicher Vorfall trifft, welcher seine ganze Denkkraft erfordert. Er ist gleich schachmatt.

2) Wir müssen uns frühe in der Jugend zu tiefem und anhaltendem Denken gewöhnen, damit unsere inneren höheren Organe die gehörige Fertigkeit erlangen. Wie unzweckmäßig also ist

die tändelnde Erziehung, wo die Jugend nur amüsirt seyn soll! Wer erst im 30sten Jahr das Clavier, oder die Mathematik lernen wollte, der würde es nicht mehr im Stande seyn, weil die Hirnfasern zu steif sind. Wer also was lernen will, muß es in der Jugend lernen. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.

3) Es ist thöricht, wenn Viele sich einbilden, kein Gelehrter könne ein baumstarker Mann seyn — und kein baumstarker Mann könne ein Gelehrter seyn. Dies ist ganz falsch, und zwar aus folgenden Gründen:

a) Es ist gar kein Grund vorhanden, warum wir nicht allen Theilen unsers Körpers das größt-mögliche Maas, und die größt-mögliche Kraft geben können.

b) Das Wohlseyn und die Vollkommenheit des physischen Menschen hat auf die Vollkommenheit des psychologischen Menschen einen offenbaren Einfluß. Mens sana in corpore sano —. Wir finden auch, daß die größten Gelehrten eine eiserne Gesundheit haben-

Freylich können auch Schwächlinge in einzelnen Fällen etwas leisten. Der Körper wirkt auf die Seele, und die Seele auf den Körper.

c) Die physische und psychologische Stärke haben beyde ihren Grund in der Geschicklichkeit des Nervenmarks zu erforderlichen Bewegungen.

d) Es giebt baumstarke Gelehrte, und philosophische Bauern z. B. Maus, Schubach.

e) Wenn aber, leider! die meisten Gelehrten schwächlich sind, so hat dies auch seine auffallende Ursachen. Der Gelehrte übt seinen Körper nicht genug, lebt nicht nach den Regeln der Diätetik. Der Bauer hingegen ist aus dem Grund, gewöhnlich dümmer, weil er nur seinen Körper pflegt, und sein Hirn vernachläßigt; Er hat keine Gelegenheit zur Kultur seines Verstandes. Es ist also vortheilhaft, daß man sich schon in der Jugend im Denken übe.

4) Wenn wir unsere Glieder zu stark anstrengen, so werden sie vor der Zeit steif und alt, wie die Erfahrung lehrt. Kinder, welche in ihrer frühen Jugend zu harten Arbeiten angehalten werden, bestättigen dieß häufig. So ists auch mit unsern psychologischen Arbeiten. Kinder,

deren Kopf gar zu sehr angestrengt wird, werden hernach dumm. Gelehrte, die die Anstrengung ihres Kopfes übertreiben, klagen über psychologische Schwäche, und verfallen in einen gedankenlosen Zustand, worüber Mendelssohn sich sehr bitter beklagt. Früher aber, als dieser gedankenlose Zustand eintritt, leiden Gelehrte oft eine widernatürliche Empfindlichkeit in den Hirnfasern; daher kömmts, daß manche, wie man sagt, durchs Studieren überschnappen, oder wohl gar verrückt werden. Besonders geschieht dieß leicht, wenn man nur über Eine Materie nachdenkt. Ueber die Theorie der Zeugung sind schon viele Aerzte Narren geworden.

5) Nun entsteht die Frage: — Wie lange soll man studieren? Hier ist's wie bey den Leibesbewegungen. Man muß das Studieren so lange fortsetzen, als es mit einem Gefühl von Behaglichkeit fortgesetzt werden kann. Wenn wir nach und nach immer stärkere Bewegungen vornehmen, so können wir endlich zu einer außerordentlichen physischen Stärke gelangen. Der nämliche Fall ist beym Studieren.

6) Man sey aber ja auf sich selbst aufmerksam,

wenn man die eben gegebene Regel genau benutzen will. Man kann sich leicht selbst täuschen. Ein Gemüthsaffekt — ein mit dem Studieren verbundenes Interesse und dergleichen Umstände können machen, daß man nicht glaubt, daß man müde ist. Da kann man so studieren, daß man ohnmächtig wird, bis man es merkt, daß man zu lange studiert habe, wie sich der Fall schon ereignet hat. Ein jeder muß sich hierin genau prüfen, oder muß sich selbst kennen, was er vermag —. Man stehe auf, und repetire die Ideenreihe, die gerade am allerschwersten war. Kann man dieß mit eben der Kraft und Leichtigkeit, wie zuvor, thun, so mag man im Studieren fortfahren, wo nicht, so sind wir schon etwas müde, und dann muß man aufhören, wenn man auch noch Interesse für den Gegenstand hat.

7) Wer sich müde gekegelt hat, kann zwar nicht mehr ohne Nachtheil und Beschwerde viel kegeln, aber doch spazierengehen. So auch — wenn ich über eine Sache so lange nachgedacht habe, daß ich keine Behaglichkeit mehr fühle, so kann ich eine andere Kopfarbeit vornehmen,

im Fall man sich nicht schon träg und schläfrig fühlt. Hat man z. B. bey einer philosophischen Betrachtung sich müde gedacht, so nehme man ein historisches Buch.

8) So übel es wäre, wenn ich mit einem podagrischen Fuße tanzen wollte, so übel wäre es auch, wenn man Schmerzen im Kopfe, oder so ein gewisses unangenehmes Gefühl im Kopfe hat, das einen zum Studieren untüchtig macht, zu studieren.

9) Aber auch hier ist man nicht vor Selbstbetrug sicher. Man hält sich oft zum Studieren unfähig, weil man just einen andern Gegenstand im Kopfe hat, der das Denken an den Studiergegenstand verhindert. Da muß man sich zusammennehmen, und diejenige Seite des Gegenstandes vornehmen, welche die interessanteste ist. Hat man alsdann eine Zeitlang gearbeitet, so geht's fürtreflich. So hat man oft mehr Kraft als man glaubt.

10) Wenn wir irgend einen Theil unsers Körpers übermäßig oder hinreichend stark bewegen, so häuft sich das Blut in diesem Theil, und er schwillt an. Dieses kann nun bey dem mit

seiner knöchernen Kapsel umgebenen Hirn nicht Statt haben. Doch kann sich das Blut darinn sehr anhäufen, und dieß ist zwar um so schlimmer, weil die Kapsel nicht nachgiebt, und mithin der Druck aufs Hirn stärker wird.

Von der Wahrheit des Satzes, daß durch starkes und anhaltendes Studieren das Blut in dem Hirn angehäuft wird, überzeugen uns häufige Zufälle von Leuten, die stark studieren — dergleichen Symptome sind: — Hitze an den Wangen — Klopfen in denselben — Drucken unter der Hirnschaale — Schwindel — Kopfweh — und vorübergehende Blindheit — schwarzer Staar — endlich Ohnmacht, ein Zufall, der Schlagflüsse nach sich ziehen kann.

Die Folgen dieser Anhäufung des Bluts im Gehirne sind:

1) Dummheit — Ungeschicklichkeit die Arbeit weiter fortzusetzen. Dummheit entsteht, weil die Gefäße des Hirns zu sehr ausgedehnt werden, und sich nicht wieder gehörig zusammenziehen können. Eine andere Folge ist

2) der Schlagfluß; die meisten Gelehrten sterben bekanntlich am Schlagflusse.

3) Kopfwassersucht, auch eine häufige Krankheit der Gelehrten. Weil das Blut stärker zum Kopfe strömt, so wird auch die Absonderung der wässerigten Feuchtigkeiten daselbst vermehrt.

4) Entzündungen und Geschwüre im Kopfe, auch wegen dem starken Andrang des Bluts nach dem Kopfe.

3) Der schwarze Staar, welcher entsteht, wenn der Sehnerve oder die Netzhaut durch die ausgedehnten Blutgefäße gedrückt wird. Die starke Anstrengung der Augen beym Studieren trägt freylich auch vieles hiezu bey. Hieraus ergeben sich nun folgende

Praktische Regeln.

a) Man höre also auf zu studieren, wenn man wahrnimmt, daß das Blut stark nach dem Kopfe steigt.

b) Man studiere ja nicht gleich nach dem Essen; denn da ist ohnehin die Congestion des Bluts nach dem Kopfe stärker — das Studieren befördert aber diese ebenfalls. Zwey Ursachen müssen die Wirkung nothwendig verstärken.

Die Uebertreibung der Verstandes-

arbeiten schadet nicht nur dem Hirne, sondern sie hat auch Nachtheil für den ganzen übrigen Körper. Denn die Reizbarkeit des ganzen Körpers wird vermehrt — die Ausdünstung wird zurückgehalten — Auch schadet die viele Ruhe des übrigen Körpers beym Studieren, denn gewöhnlich geschieht es sitzend oder stehend.

Das übertriebene Studieren schadet durch Schwächung, und schadet auch durch vernachläßigte Sorgfalt für den Körper.

1) Das übertriebene Studieren macht den Körper widernatürlich reizbar. Wer das Podagra hat, dem thut's im Fuß wehe, wenn jemand im Zimmer auf- und abgeht. Ohne Theilnahme des sensorium commune aber kann kein Theil des Körpers widernatürlich gereizt werden. Also muß auch dieses an Reizbarkeit und Empfindlichkeit zunehmen. Dieß ist auch der Fall, wenn die innern höhern Organe zu stark durch psychologische Ursachen gereizt werden. — Wenn die Reizung von einer gewissen Art fortgesetzt wird, d. h. wenn man derselben Vorstellung lange genug nachhängt, so ist die Sache noch ärger. Die Folge davon ist, daß die Reizbarkeit und

Empfindlichkeit aller mit Nervenmark begabten Theile zunehmen. Daraus lassen sich die Erscheinungen der eingebildeten Besessenen und Narren erklären.

Daher entsteht eine Disposition zu Krämpfen; der Blutumlauf — die Absonderungen — die Verdauungswerkzeuge gerathen in Unordnung. Dieß giebt zu sehr vielen Uebeln, besonders zur Hypochondrie Anlaß, und darum ist Hypochondrie das scandalum eruditorum, weil sie von Ursachen affizirt werden, wovon andere kaum affizirt werden. Daher werden sie von einer geringen Blähung ganz erschüttert. Es folgt also, daß wir aufhören müssen, zu studieren, wenn wir dadurch in eine besondere Reizbarkeit und Empfindlichkeit gerathen, und wieder einige Zeitlang ausruhen.

2) Durch starke und anhaltende Geistesbewegung wird nach Sanctorius die Ausdünstung zurückgehalten. Er studierte nämlich auf der Waage, und fand, daß er schwerer wurde. Beym Studieren wechselt man oft die Farbe. Es entstehen Krämpfe in der Haut, und dieß ist Ursache. Die Folge ist: — Schwere

und Trägheit in den Gliedern — Flüsse — Schnupfen — Gicht auch wohl gar Colik — Durchfall u. d. g.

Gelehrte thun also wohl sich etwas warm zu kleiden — übrigens aber durch kaltes Bad die Haut abzuhärten, um der abwechselnden Einwirkung der Witterung weniger ausgesetzt zu seyn: daher ist es gut, wenn sie eine lederne Weste tragen. Fettes Fleisch — Erbsen, Linsen, Bohnen u. d. g. verhindern die Ausdünstung — sind also keine Speisen für die Gelehrten.

3) Durch zu viele Ruhe des Leibes schadet ebenfalls das Studieren dem Körper. Das Blut wird in dem Unterleibe besonders angehäuft — die Absonderungen haben keinen gehörigen Fortgang — die Verdauung kann ebenfalls nicht gehörig von statten gehen — Eine ergiebige Quelle der Krankheiten der Gelehrten! Daher ist Leibesbewegung den Gelehrten besonders nothwendig. Wer sehr viel studiert, setzt auch sonst die Sorgfalt für seinen Körper hinten an. Man denkt z. B. nicht daran, daß man zu Stuhl gehen will — besonders Morgens. Man sorgt auch nicht genug für gute Luft; läßt die Fenster zu,

oder man geht nicht zu gehöriger Zeit schlafen — man nimmt Abends eine interessante Lektür vor, und kann hernach nicht einschlafen. Der Gelehrte muß immer vor Augen haben: Ut sit mens sana in corpore sano.

4) Schwäche ist fast ein allgemeines Loos der Gelehrten. Die Ursachen davon sind sehr verschieden. Der Körper wird nicht gehörig genährt, weil sie den Magen verderben, und nicht gehörig schlafen. Besonders aber dadurch, weil sie starke Congestionen des Bluts nach dem Kopf haben. Daher werden die Gelehrten zuletzt auch träge, kindisch, — und durch diese Stu-

dierweise profitirt man gewiß nichts.

Drittes Kapitel.

Schlaf und Wachen.

Der Mensch, so des Tages Last getragen, gewacht und den Pflichten seines Berufs Körper- oder Geisteskraft aufgeopfert hat, bedarf des Schlafs, wenn seine Gesundheit und Leben von Dauer seyn sollen. Unsere Thätigkeit neigt sich mit der Sonne am Abend, wo Dämmerung und Stille sich über die Erde verbreiten. Das Knie sinkt ein, die Augenlieder fallen zu, der Kopf nickt, der Herzschlag wird sanfter, wir können keine Gedankenreihe mehr gehörig verfolgen, endlich sinken alle beym Wachen thätige Theile in den höchsten Zustand der Ruhe, die willkührlichen Kraftäußerungen der Muskeln und höhern Organe hören auf, man sieht, hört, riecht und schmeckt nichts mehr. Nur die Athemwerkzeuge, das Herz und die Gefäße bewegen sich noch, aber langsamer. Auch geht die Verdauung und Ernährung vor sich. Der Hauptzweck des Schlafs ist demnach: er soll eine Pause seyn fürs geistige Leben des Menschen; er soll das Geschäft

der Ernährung und Wiederbelebung besorgen, deswegen erheben wir uns am Morgen vergnügt und mit neuer Kraft aus dem Pflanzen ähnlichen zum thätigen Menschenleben.

Aber wie lang soll man denn schlafen? — Im Allgemeinen ist diese Frage äußerst schwer zu beantworten.

1) Je jünger der Mensch ist, desto mehr bedarf er, der Erfahrung gemäß, des Schlafs. Also das Kind schläft viel, — weniger lang der Jüngling, weniger lang der Mann — und am wenigsten lang der Greis.

2) Leute, die einen sehr reizbaren Körper haben, müssen auch mehr schlafen, z. B. feine Denker. Ein Phlegmatiker kann lange wachen; besonders aber ein Melancholiker.

3) Die Lebensarten der Menschen haben nach ihrer Verschiedenheit auch verschiedene Ansprüche auf einen längern oder kürzern Schlaf. Leute, die stark mit dem Kopf arbeiten, müssen mehr schlafen.

Wer nicht zu bald nach dem Abendessen — gesund, aber müde sich schlafen legt, und dann

nach

nach einem ruhigen Schlaf munter und gestärkt erwacht, ohne eine Schwere im Hals zu fühlen, der hat genug geschlafen — er mag 10 oder 4 Stunden geschlafen haben.

Lächerlich ist es, und ungereimt, bestimmen zu wollen, wie lang man schlafen müsse. Dies wäre gerade so viel, als wenn man bestimmen wollte, wie viel überhaupt ein jeder essen solle. Jeder hat hier nach seiner besondern Leibesbeschaffenheit, Lebensart, Beschäftigung u. s. f. mehr oder weniger Schlaf nöthig. Die Gewohnheit macht, daß die meisten Menschen länger schlafen, als es nöthig wäre.

Um zu erfahren, wie lang man schlafen müsse —? mache ein jeder diesen Versuch. Man lasse sich des Morgens erwecken: fühlt man sich munter, gestärkt, so hat man genug geschlafen; — fühlt man sich aber noch schwer im Kopf, sich zur Arbeit noch nicht recht geschickt, dann lasse man sich den andern Tag eine Viertelstunde später wecken, — im ersten Fall aber eine Viertelstunde früher. Und dies so lang fortgesetzt, bis man den rechten Zeitpunkt erfährt —. Man lasse sich alsdann ohngefähr

3 Wochen lang immer um diese Zeit erwecken, denn dadurch wird man daran gewöhnt, und man wird nachher immer von selbst, ohne geweckt zu werden, aufwachen. So kann man erfahren — wie viel Schlaf man nach seiner besondern Constitution nöthig habe. Freylich wird hier vorausgesetzt, daß man gesund sey — und daß man sich zu gehöriger Zeit schlafen gelegt habe. Wenn man nicht recht wohl ist, oder eine große beschwerliche Arbeit oder Reise verrichtet hat, so leidet das bisher Gesagte natürlicher Weise eine Ausnahme.

Daß es interessant sey, sich zu bemühen, daß man äußerst genau erforsche, wie viel Schlaf man nöthig habe — ? erhellt daraus, weil die Folgen von zu vielem Wachen, und von zu vielem Schlafen gleich schlimm sind.

Wer zu wenig schläft, bekommt

1) einen zu reizbaren Körper.

2) Die festen Theile werden zufrühe abgenutzt, und nicht gehörig ernährt, weil der Kreislauf des Bluts zu schnell von statten geht, und weil zu viele Feuchtigkeiten abgesondert werden, und weil der Magen mehr

Speise aufnimmt, als er gehörig bearbeiten kann.

Wer zuviel schläft, der

1) wird träge, weil seine Muskeln durch die Ruhe erschlaffen. Exercitium roborat, requies nimia debilitat; und weil das Nervenmark im Hirn zu sehr von dem Blut gedrückt wird.

2) Der wird ein Dummkopf.

3) Es häuft sich zu viel Fett im Zellgewebe an, und der Mensch wird zu fett.

4) Die wässerigten Ausleerungen gehen nicht genugsam von statten. Die Folgen sind Wassersucht, — und Verderbniß der Säfte.

Regeln.

1) Achte den gehörigen Schlaf als das größte Retardations- und Erhaltungsmittel deines Lebens.

2) Man wähle ein geräumiges Schlafzimmer, worin eine gute Luft ist. Thorheit ist's also, daß man zum Wohnen immer das beste — zum Schlafen aber das schlechteste Zimmer im Hause wählt. Während des Schlafs, besonders

in der zweyten Hälfte der Nacht dünsten wir sehr viel aus. Daher riecht es auch morgens so süßlicht in unserm Schlafzimmer. — Wir ziehen also, wenn wir in einem schlechten, niedern Zimmer schlafen, die ausgedünsteten verdorbenen Theile durch die Haut und den Mund wieder in uns: und dies ist gewiß nicht vortheilhaft. Je reiner die Luft ist, desto leichter nimmt sie die Ausdünstungen des Körpers in sich auf. Sie kann aber in einem solchen Schlafzimmer nicht rein genug seyn, aus vielfachen Gründen. Zudem ist die Nothwendigkeit eine gute Luft zu haben, noch größer im Schlaf, als wie bey Tag; denn bey der Nacht holen wir langsamer, und nicht so tief, wie beym Tage Athem: wir befördern also auch nicht die Ausleerung verdorbener Theilchen durch die Lunge. Weit leichter kann also eine Anhäufung der aus der Blutmasse in den Lungen abgesonderten verdorbenen Theile entstehen. Man ziehe aus eben der Ursache, um gute Luft nämlich um sich zu haben, auch die Gardinen — die Bettvorhänge nicht zu.

3) Das Bett muß nicht zu weich seyn, noch die Bettdecke zu dick, denn sonst befördert

man die Ausdünstung zu sehr, und dies ist ja ganz gegen den Zweck des Schlafs. Denn im Schlafe will man wieder neue Kräfte sammeln, und der Körper soll darin genährt werden ꝛc.

Die dicken Federbetten sind also nur im kalten Winter gut. Am besten ist es, auf einer Matratze zu liegen, denn darauf liegt man kühler. Man muß so gut bedeckt seyn, daß man, wenn man erwacht, mäßig warm über den ganzen Körper ist.

4) Man liege nicht zu hoch mit Kopf und Brust, weil sonst nicht Blut genug nach dem Kopfe hinfließt, und also der Schlaf nicht vollkommen gut seyn kann. Aber man liege auch nicht ganz horizontal, sondern so, daß ein planum inclinatum herauskommt; aber auch nicht zu schräge. Wenn man mit dem Kopf zu hoch liegt, so kann auch der Schlaf nicht gehörig unterhalten werden. Und wenn man ganz horizontal liegt, so risquirt man, wenn man dazu disponirt, und leicht Congestionen nach dem Kopfe bekommt, Schlagflüsse.

5) — Die schicklichste Zeit zum Schlaf ist die Nacht, wo alles ruhig ist.

wenigstens seyn soll. Es ist Sünde an dem Nebenmenschen, wenn man ihn des Nachts durch was immer für ein Geräusch stöhrt. Auch ist die Nachtluft der Gesundheit nicht zuträglich, weil da die Pflanzen eine phlogistische Luft ausdünsten. Man mache daher nie aus Tag Nacht, und aus Nacht Tag.

6) Der Mittagsschlaf ist im Ganzen nicht verwerflich, und zwar aus folgenden Gründen: Die meisten Leute befinden sich wohl darauf. — Die Natur ladet sowohl Menschen als Vieh dazu ein. Der Hund, wenn er sich satt gefressen hat, legt sich unter den Ofen. — Der Maurer legt sich auf das Mittagessen hin, schläft, und befindet sich munter beym Aufwachen. — Während des Schlafs geht die wurmförmige Bewegung des Magens langsam von statten, und die Speisen werden daher desto besser aufgelöst, weil der Magen Zeit genug dazu hat. — Nach dem Essen kann man doch nicht gehörig thätig seyn. — Man kann, wenn man des Mittags eine Stunde schläft, eine Stunde Nachtschlaf entbehren. — Sehr reizbaren Körpern dient ein sechszehnstündiges Wachen gewiß nicht — die

Reizbarkeit des Körpers wird sonst gar zu groß. Wenn der Körper eschauffirt wird, und der Puls zunimmt, so ists besser für ihn zu schlafen, und nicht zu warten bis auf die Nacht. Schwachen Körpern dient kein langer, sondern ein öfterer Schlaf. Cook benutzte diese Regel auf seinen Reisen sehr gut. Er ließ die Matrosen 4 Stunden arbeiten, und dann wieder 4 Stunden schlafen: und so traf er eine heilsame Abwechslung zwischen Arbeit und Ruhe. Es bekam aber auch keiner von seinen Matrosen den Scorbut. Hat ein Nervenkranker schwachen Puls, so muß man ihn aufwecken: hat er aber einen starken, so muß er öfter schlafen.

Gründe gegen den Mittagsschlaf:

a) der Mittagsschlaf hat eine besondere Ursache. Die Anhäufung des Bluts im Kopf wird durch die Ausdehnung des Magens, und nicht durch vermehrte Reizbarkeit der festen Theile hervorgebracht. Allein — obschon der Mittagsschlaf eine besondere Ursache hat, so können doch die Wirkungen des Schlafs dieselben werden.

b) Leute, die zu starken Congestionen des Bluts nach dem Kopfe geneigt sind, also zu Schlag-

flüssen incliniren, werden durch den Mittagsschlaf in Gefahr gesetzt. — Allein — der Schlaf hebt ja die Congestion des Bluts nach dem Kopfe, indem er die Wirksamkeit der Lebensgeister schwächt.

Nur muß man aber beym Mittagsschlaf die Behutsamkeit anwenden, daß man halb sitzend liege, denn alsdann wird die Congestion des Bluts nach dem Kopfe nicht so stark seyn. Aber in den Stuhl setze man sich auch nicht, oder man mache alle festen Knöpfe auf; sondern man lege sich aufs Bett, oder aufs Canapée, und lege sich ein paar Kissen unter.

7) Abends gehe man frühe zu Bette, und Morgens stehe man früh auf. Die Nachtluft, die man einathmet, wenn man lang aufbleibt, ist wegen der Pflanzenausdünstungen, welche nicht wie beym Tage durch die Sonne filtrirt werden, nicht zuträglich. Und wenn man des Abends lang aufbleibt, so unternimmt man allerhand Geschäfte, worauf man hernach nicht gut schläft.

8) Es ist schädlich, wenn man bey Sorgen und allerhand lebhaften Gedanken zu Bette geht, —

man träumt dann, und hat also keinen ruhigen erquickenden Schlaf. Man nehme also kurz vor dem zu Bette gehen eine Arbeit vor, die nicht sehr interessirt.

9) Man muß allein schlafen. Keines Menschen Ausdünstungen sind gut. Was aus den Poren des Körpers herausgeht, sind verdorbene Theile. Freylich sind sie bey dem einen verdorbener als beym andern. Ueberdies taugen Leute — die zuv Gicht geneigt sind, Leute, die lungenfüchtig sind; — Leute, die sehr oft am Fieber laboriren, — Leute, die öfters zu Halsübeln incliniren; Leute, deren Ausdünstungen besonders riechen — alle diese taugen gar nicht zu Schlafcameraden.

10) Auf Reisen gehe man nicht ohne Unterhosen ins Bette.

11) Nach einer starken Abendmahlzeit, besonders, wenn man viel Wein getrunken hat, lege man sich nicht gleich schlafen: sondern man gehe vorher eine Zeitlang im Zimmer auf und ab, und trinke ein Glas Wasser, oder eine Tasse Thee.

12) Vor dem Schlafengehen muß man den Urin lassen, sonst risquirt man Pollutionen.

13) Es ist besser auf der Seite zu liegen als auf dem Rücken, weil sonst das Athemholen beschwerlicher geschieht, und das Blut stärker in den Lungen angehäuft wird; daher entsteht gern das Alpdrücken. Am besten ists auf der rechten Seite zu liegen.

14) Wird man im Schlaf durch irgend eine Ursache ganz munter, so stehe man auf; denn sonst wälzt man sich unruhig im Bette herum, und kann doch nicht schlafen. Wird man wieder schläfrig, so lege man sich wieder.

15) Des Morgens so lange im Bett liegen zu bleiben, als die Ruhe oder Faullenzen gut thut, ist schädlich. Es wird unterhalten durch die tiefe Lage mit dem Kopfe. Wer munter erwacht, so gleich aufsteht, befindet sich besser.

Pflege des Kopfes.

Der Kopf ist der Hauptpol des menschlichen Körpers. In ihm liegt das Gehirn, die Quelle des Lebens, aller Bewegungen und Empfindungen. Die Natur hat ihn mit Haaren, einer dicken Haut, und einer festen knöchernen Büchse verwahrt. Diesen wichtigen Theil gehörig zu handhaben, ist Pflicht.

1) Man beschütze ihn vor jeder starken Erschütterung, denn eine mittelmäßige Ohrfeige kann tödtlich werden.

2) Man halte den Kopf kühl, denn in ihm häuft sich das Blut unter allen Theilen am leichtesten an, und kann es doch am allerwenigsten vertragen. Kopfweh, Halsweh, Schwindel, Schlagfluß u. d. g. sind lauter Uebel, die von zu warm gehaltenem Kopfe entstehen können. Personen also, die an diesen Krankheiten leiden, müssen den Kopf kühl halten, dünn bedecken, mit kaltem Wasser allmählig waschen, unter der Pumpe baden und mit Schnee reiben, ja denselben nicht in wollene Kappen oder gar Kräuterhauben einhüllen.

3) Jeder Mensch muß alle Morgen seinen Kopf kämmen, und wer keine Haare hat, kann ihn täglich mit kaltem Wasser waschen. Mangel an Reinlichkeit desselben kann allerhand Krankheiten hervorbringen.

4) Frisuren, die dick sind, und worin viel Pomade ist, taugen nicht. Eine dicke Frisur schadet mehr als eine dicke Mütze. Das Fett wird ranzigt, das Teigichte schmiert die Poren

der Haut zu, und erzeugt einen frühen Kahlkopf. Wer eine solche Vestung aufbaut, der darf auch wohl nicht sorgen, eine Besatzung hineinzubekommen. Am besten ists sich das Haar hinten rund abzuschneiden, besonders wenn man von Natur ein krauses Haar hat, wenn man doch auf Schönheit bedacht ist, welches gewiß schöner ist, als ein Zopf. Wer nun aber gleichsam gezwungen ist dergleichen unschickliche und der Gesundheit schädliche Frisuren mitzumachen, der trage lieber eine leichte Perücke, wiewohl Perücken überhaupt nicht zu empfehlen sind, allein da kann man dann die Perücke ein wenig hinhängen, und den Kopf abkühlen. Wer eine Perücke trägt, der trage eine leichte, und lasse sie jederzeit recht auskämmen, auch schnalle er sie nicht zu fest an, weil sonst der Umlauf des Bluts in den äußern Hautgefäßen des Kopfes gehemmt wird.

5) Man trage keinen schweren und engen, sondern einen leichten runden Hut. Die dreyeckigte Figur des Huts hat keinen vernünftigen Grund für sich. Der runde ist der eigentliche medizinische Hut, er schützt das Haupt gegen Regen- und Sonnenschein. Auch ist im Sommer

ein weisser Hut besser, als ein schwarzer; denn ein schwarzer saugt die Sonnenstrahlen ein — der weisse aber reflectirt sie. Der schwarze Hut macht also wärmer.

Pflege der Augen.

Welches Glied, welches Sinnorgan ist edler und uns theurer als das Auge, die zween glänzenden Punkte menschlicher Schönheit? Manchfaltig ist der Stoff, den es uns zum Denken liefert. Es wacht an seiner erhabenen Stelle, und ertheilt uns Winke von Gegenständen, die uns Gefahr und Nachtheil drohen, wie auch von jenen, die uns nützlich werden können in weiterer Entfernung und mit größerer Schnelligkeit als alle andere Sinne. Auf ihm endlich mahlen sich angenehme Gegenstände, die uns einen großen Theil unserer Glückseligkeit gewähren. Seine Erhaltung muß uns sehr am Herzen liegen. Ihm seyen folgende Regeln geweiht:

1) Durch Uebung können wir, wie alle Theile unsers Körpers, also auch unsere äußere Sinne vervollkommnen. Man übe sich also jeden Gegenstand, sowohl in der Nähe, als in der

Ferne zu sehen: man halte das Buch bald näher, bald weiter vor das Aug. Dieses hat ungemein vielen Nutzen.

2) Man hefte das Aug nicht zu lang auf Einen und einen kleinen Gegenstand, denn dieses ermüdet das Aug. Abwechslung erquicket dasselbe.

3) Glänzende Körper, austrocknende Hitze, allzuhäufiger Genuß der Liebe, des Weins und aller hitzigen Dinge schwächen die Kraft des Auges.

4) Plötzliche Abwechslung des Lichts mit der Finsterniß schadet dem Auge, weil der Stern nicht so geschwind nachkommen, sich verengern und erweitern kann. Daher der nahe Blitz in einer düstern Stube bey offenen Fenstern und Augen Blindheit verursachen kann.

5) Man muß nie mehr Licht ins Auge fallen lassen, als nothwendig ist, um einen Gegenstand deutlich zu erkennen; denn ein zu starkes Licht blendet. Man muß also:

a) Nie im Sonnenschein lesen.

b) Nicht in den Blitz und in die Sonne sehen.

c) Nicht mehr Licht im Zimmer haben, als nöthig ist, es zu erleuchten.

d) Man lese nicht bey einer Lampe, wo der Trichter die Lichtstrahlen aufs Papier concentrirt. Man stelle lieber einen Schirm vors Licht.

e) Es ist gut, wenn im Studierzimmer die Wand nicht weiß, sondern grün ist.

f) Man hat sich gewöhnt durch Gläser zu sehen. Eine garstige Mode! Man ruinirt dadurch muthwillig seine Augen. Gewöhnlich macht man das eine Auge zu, und sieht mit dem andern. Die Pupille des einen Augs also, womit man sieht, erweitert sich, und dieses schwächt das Aug sehr. Dagegen, wer in der Ferne gut und deutlich sehen will, der kann ohne Nachtheil folgendes Mittel einschlagen: Man mache an ein Gestell von einer Brille 2 Röhren von Leder, die 1 $\frac{1}{2}$ Zoll lang sind. Um einen Gegenstand recht deutlich zu sehen, muß man ihn allein sehen — sonst machen alle Laterallichtstrahlen das Aug confus. Daher sieht man immer besser auf dem Wasser, als auf dem Lande, weil da weniger Objekte sind, die Strahlen ins Aug werfen.

g) Wer ein sehr empfindliches Auge hat, oder sehr feine Arbeiten verrichtet, kann sich einer Conservationsbrille mit großem Nutzen bedienen, nämlich einer Brille von grünem Glase, welches ganz eben ist, weder concav, noch convex. Wir häufen da keine überflüssige Lichtstrahlen ins Aug.

h) Bey Tage, besonders bey hellem Sonnenschein — muß man nicht auf der Straße gehen, wie ein Sterngucker. Am besten ists einen runden Hut zu tragen, besonders aber des Morgens früh und Abends, wenn die Sonne von der Seite her scheint.

3) Man muß den Kopf kühl halten, wie schon oben erinnert; denn dieses hat auf die Augen großen Einfluß. Das chapeau bas Gehen ist aber auch nicht unbedingt zu empfehlen.

4) Man wasche sich Morgens früh mit eiskaltem Wasser die Stirn, die Schläfe und die Gegend hinter den Ohren, und dann auch die Augen. Dies ist ein gutes Mittel, ein schönes und frisches Gesicht zu erhalten. Wer zu rothen Augen geneigt ist, für den ist diese Regel besonders gut. Auch mag dieser ein bischen Branntwein

wein unter das Wasser mischen. Wer schwache Augen hat, kann sie mit einem Schwamme mit frischem Wasser, womit er täglich einigemal die Schläfe abkühlet, stärken.

6) Wer lange bey Licht in der Nacht arbeitet, wird seinen Augen eine Wohlthat erweisen, wenn er auch nur ihre Deckel mit Speichel benetzet.

7) Man meide das Reiben der Augen mit den Fingern. Spürt man einen Kitzel in denselben, so wasche man sie mit frischem Wasser.

Pflege der Zähne.

Schlechte Zähne sind ein Uebel, das die Reichen oft mit der Hälfte ihres Vermögens, die Redner mit einem andern Gliede vertauschen mögten. Aber nicht genug, wer schlechte Zähne hat, sagt der Arzt, hat auch meistens schlechte Säfte; denn weil schlechte Zähne nicht gut kauen, übel gekäute Speisen aber schlechte Nahrung geben, so ist die Aussage des Arztes ganz treffend.

Was das Schöne der Zähne betrifft, dafür lassen wir das Mädchen und den Stutzer sorgen. Die Zähne können schön und nicht gesund — gesund und nicht schön seyn.

Schön sind die Zähne, wenn sie weiß sind wie Alabaster. Meistens sind auch gesunde Zähne weiß, doch nicht immer, wie z. B. bey jenen die stark Tabak rauchen.

Die alabasterne Weiße der Zähne kann man auch den schlechtesten Zähnen geben, wenn man blos auf ihre Schönheit sieht. Aber man verbessert sie dadurch nicht im geringsten. Die meisten Zahnpulver, womit die herumziehenden Zahnärzte sich groß machen und blähen, daß sie in kurzer Zeit die Zähne schön weiß machen, bestehen aus Bimsstein und andern rohen scharfen Ingredienzien, und werden öfters mit vielem Geld bezahlt. Dergleichen Mittel schaben den Schmelz der Zähne ab, wodurch sie sehr verdorben werden. Denn durch diese Glasur werden die Zähne vor Fäulniß geschützt.

Je rauher das Zahnpulver ist, desto schädlicher —; und je geschwinder es die Zähne weiß macht, desto schlechter ist es, und aus desto rauhern und schärfern Theilen besteht es.

Es hat für die Zähne eben den Nachtheil, wie für andere Theile des Körpers, wenn sie ihres Oberhäutchens beraubt werden, ja

einen noch größern, indem das Oberhäutchen wieder ersetzt wird, aber die Glasur der Zähne niemals wieder.

Da, wo die Glasur vom Knochen abgeschabt ist, wird der Zahn schwarz, und bekommt immer ein tieferes Loch — und der Zahn verdirbt endlich, nach Umständen, früher oder später. Dies sey genug, um gegen allerley Zahnpulver zu warnen, deren Bestandtheile kein geschickter Arzt untersucht hat; denn sie können allerley schädliche Dinge enthalten.

Will man aber absolut schöne weiße Zähne haben, so reibe man sie alle Morgen mit einem Pulver von gerösteter Brodrinde. Dieses schabt die Unreinigkeit von den Zähnen ab, verletzt aber die Glasur der Zähne nicht. Wohlgeruchs wegen kann man unter ein paar Loth von diesem Pulver ohngefähr 5 Tropfen Nelkenöl mischen. Nimmt man mehr, so risquirt man, daß die Stellen der Zähne mehr absterben, an denen die Glasur schon verlohren gegangen war, denn diese Eigenschaft haben alle ätherische Oele.

Schlecht gewachsene und schief

stehende Zähne sind immer Mängel, und zwar wesentliche, indem sie das Kauen — die Sprache — und die gehörigen Verrichtungen des Mundes mehr oder weniger hindern. Also eine äußerst wichtige Regel für Erzieher und Eltern ist, daß sie sorgen, damit die Kinder gut gewachsene Zähne bekommen. Meistens ist an diesem Fehler Vernachläßigung schuld.

Wenn die Knaben und Mädchen die Zähne wechseln, welches meistens zwischen dem siebenten und neunten Jahr geschieht, da ereignet es sich oft, daß der alte Zahn den kommenden hindert, oder daß ein Zahn, der zwischen 2 jungen steht, diese drückt und zwingt eine üble Richtung anzunehmen.

Die Regel ist also:

Man ziehe den Kindern alle lockerwerdende Zähne sorgfältig aus, und nehme den alten Zahn zwischen den 2 jungen weg, daß sie keine üble Richtung durch ihn bekommen. Man kann diese Operation mit einem Faden Garn vollführen.

Andere Fehler der Zähne sind:

1) Der Weinstein, und

2) Das Hohlwerden derselben —.

Hohl werden sie entweder aus innerlichen oder äußerlichen Ursachen, und dieser Fehler ist bey den Zähnen das, was der Beinfraß bey den Knochen ist.

Aeußere Ursachen des Hohlwerdens sind:

a) Die verdammten Zahnpulver aus scharfen Ingredienzien. Da wird der Zahn eben so gut in einen Beinfraß übergehen, wie der Knochen, wenn man ihn seines Oberhäutchens beraubt und der Luft aussetzt, oder mit scharfen Dingen ätzt.

b) Alle Beschädigungen des Zahns, wodurch er seine Glasur verliert. So verderben die meisten Zahnärzte die Zähne durch Feilen und Kratzen mit scharfen Instrumenten. Man vermeide also alle metallene Zahnstocher, und gebrauche statt deren wohlfeilere und nützlichere, nämlich — beinerne, oder von Federkielen, und man hüte sich ja mit dem Messer, oder der Gabel, besonders unter der Mahlzeit, zu reinigen.

c) Wenn man eiskalte, oder sehr heiße Speisen oder Getränke zu sich nimmt. Besonders hüte man sich Warmes und Kaltes unter

einander zu genießen, wie es bey den Tafeln der Reichen Mode ist, wo sie zu den andern Speisen Eis essen.

d) — Unsaubarkeit schadet den Zähnen auch. Darunter versteht man aber, wenn Fasern von Fleisch zwischen den Zähnen stecken bleiben und faulen.

Leute also, die viel Fleisch und wenig Brod essen, müssen sich den Mund nach jeder Mahlzeit sorgfältig ausspülen, welches am besten mit dem Finger, oder einem Bürstchen — jedoch ohne Pulver — geschieht. Bey den Bauern vertritt das Brod die Stelle des Zahnpulvers, weil sie es bey jeder Speise so häufig genießen. Die Ursache, daß die Bauern gewöhnlich bessere Zähne haben, als die Vornehmen, ist, weil das Brod selten zwischen den Zähnen stecken bleibt, und wenn auch — so fault es nicht so leicht — und wenn es auch fault, so schadet diese Fäulniß doch weniger, als die des Fleisches.

e) Alle starke gesalzene Speisen, und solche, die viel haut-gout haben. Starke und scharfe Saucen verderben die Zähne, indem sie die Glasur abbeißen; besonders geschieht dies,

wenn man nach der Mahlzeit die Zähne nicht putzt.

f) Alle Säuren sind den Zähnen sehr nachtheilig, indem sie diese stumpf machen. Weintrinker haben daher gewöhnlich schlechtere Zähne als Bier- oder Branntweintrinker.

Auch die Johannisbeeren machen die Zähne so stumpf, daß sogar der Athem, der daran geht, wehe thut: und dies thun auch alle saure Früchte, indem die Säure die Glasur zerstört.

Die Substanz der Zähne wird selbst empfindlich, so daß das Athemholen daran wehe thut. Dieses könnte aber nicht geschehen, wenn die Glasur nicht abgerieben wäre. Man höre also auf zu essen, wenn die Zähne stumpf sind.

Am nachtheiligsten sind den Zähnen die mineralischen Säuren, z. B. Vitriolsäure, konzentrirter Weinessig u. s. f.

Eine Hauptursache vom Faulen der Zähne, von der Caries, die man bis jetzt übersehen hat, liegt

in der schlechten Beschaffenheit des Athems. — Leute, die beständig aus dem Munde — besonders säuerlich — riechen,

haben gewöhnlich schlechte, angefressene und hohle Zähne.

Die Schärfe, die durch das Athemholen aus den Lungen geht, wirkt sehr scharf, weil sie in Dünste aufgelöst, aufsteigt. Daher kommt es, daß gewisse Leute es nicht hindern können, daß sie schlechte Zähne haben, wenn sie auch denselben warten, wie sie nur immer wollen. So haben z. B. bleichsüchtige Mädchen, deren Monatliches in Unordnung ist, und die daher beständig aus dem Munde riechen, und desgleichen Hypochondristen immer schlechte Zähne.

Vielleicht aber wendet man ein, — Es

ist der üble Geruch aus dem Munde selbst eine Folge schlechter Zähne. — Wahr ist es, wer angefressene Zähne hat, riecht aus dem Munde. Indessen läßt sich der Geruch vom Beinfraß wohl unterscheiden: Es ist ein ganz eigener Geruch. Wenn man also zweifelt, ob der üble Geruch aus dem Munde von den angefressenen Zähnen, oder aus der Lunge kömmt, so darf man nur die Zähne recht wohl ausspülen — und wenn der üble Geruch von ihnen

herrührt, so wird man zum wenigsten eine halbe Stunde aufhören aus dem Munde zu riechen: Im Gegentheil wird man immer fort riechen, man mag den Mund ausspülen wie man will. Man riecht dann doch aus der Lunge.

Dieser üble Geruch kömmt auch nicht, wie einige glauben, aus dem Magen, sondern aus der Lunge. Denn der Magen ist verschlossen, und aus diesem kann nichts heraus, wenn man nicht rülpset, wo er sich freylich aufthut.

Allein nun könnte man sagen: wenn die aus den Lungen, z. B. bey Lungengeschwüren — oder wenn das Blut verdorbene Theile in derselben absetzt, wenn, sage ich, diese beyden in Dünste aufgelößten Theile, die beym Athemholen die Zähne berühren, die Zähne sollten verderben, warum trifft man denn gewöhnlich bey Schwindsüchtigen so weiße Zähne an, die doch beständig aus dem Munde riechen?? — Dieß kommt daher, weil der Geruch des Athems sehr verschieden ist, und bey dem Schwindsüchtigen einen süßlichten, nicht aber einen scharfen Geruch hat, von dem wir behaupten, daß er die Zähne verderbe.

Die Zähne werden oft ohne alle andere Ursache stumpf und empfindlich, so daß man nicht kauen kann, wenn man gleich nichts Saures genossen hat. Wer dieses an sich bemerkt, der spüre nach, und er wird finden, daß immer zu der Zeit, als seine Zähne stumpf wurden, sein Athem säuerlich riecht. Ein Beweis, daß das aus den Lungen ausdünstende, und vom Blut abgesetzte säuerliche Wesen die Glasur der Zähne angreife und verderbe.

Nach vielem Weintrinken werden die Zähne den folgenden Tag stumpf; der Athem riecht auch Morgens säuerlich, wenn man den Abend vorher Wein getrunken hat; besonders bey dem Moselwein — weniger bey Rheinwein — und noch weniger beym Franzwein, weil letzterer weniger Säure hat, als die erstern.

Daß der Wein selbst die Zähne nicht plötzlich stumpf mache, erhellet daraus, daß sie nicht beym Genuß desselben, wie ohngefähr beym Genuß der Johannistrauben stumpf werden, sondern erst des Morgens, wenn man ihn des Abends zuvor trank. Allein man mag so viel

Johannistrauben essen als man will, so wird nie der Athem riechen, weil die Säure davon verdaut wird, und nicht in die Blutmasse über: geht. Daher ist auch diese Frucht sonst den Zähnen nicht nachtheilig als beym Kauen.

Auf diese Art erhellet nun die Erklärung, warum die Weinländer mehrentheils schlech: tere Zähne haben, als die Bierländer? Weil die Säure des Weins nicht verdaut wird, also in die Blutmasse roh übergeht, und durch die Lunge wieder in Dünste aufgelößt — auf: steigt, und die Zähne angreift.

Man soll sich also besonders des Abends von dem Weintrinken enthalten — wenig oder gar keinen trinken, und wenn man zuweilen nach Umständen trinken muß, so lege man sich nicht gleich zu Bette.

So kann man auch ohne Schaden des Mittags Wein trinken, weil am Abend schon wieder alles ausgeleert, und durch die Lunge ausgedünstet worden ist, und zwar, wie gesagt, ohne Nachtheil der Zähne kann man des Mittags Wein trinken, indem wir bey Tage durch Räuspern, Reden, Essen — und sonst

allerley Umstände den Mund öffnen, und also die aufsteigenden sauren Partikeln gleich wieder aus dem Munde fortstoßen. Mithin können diese auch die Zähne nicht so angreifen, als zur Nachtszeit, wo man im Schlafe den Mund verschlossen hält, wo sich die aufsteigenden sauren Theilchen mit dem Speichel vermischen — und da dieser dann nicht ausgespuckt wird, mit demselben sich an den Zähnen ansetzen und sie verderben.

Man schmause also lieber bey Tage, und hasse den modischen Gedanken, bey der Nacht sich erst zu illuminiren, denn sonst verderben die Werkzeuge des Schmausens. Wenn es aber nicht anderst ist, so nehme man Magnesia zwey Quentchen, welche die Säure einsaugt, und des Morgens abführt, das meistens beym Schmausen auch gut ist, weil man da gewöhnlich Excesse in der Diät macht.

Wer aber immer einen übelriechenden Athem hat, der gehe zum Arzt und lasse sich kuriren. In diesem Fall werden bittere Extracte mit Kampfer zu Pillen gemacht, die fast meistens helfen.

Bleichsüchtige Mädchen müssen Stahl nehmen, daß ihr Monatliches von statten geht — und wenn dieses in Ordnung ist, so werden sie aufhören aus dem Munde zu riechen, und die Säure wird verschwinden.

Eben so schädlich wie die Zahnpulver sind gewöhnlich

a) die Zahntinkturen und

b) die Zahnopiaten —

Denn diese Mittel enthalten gewöhnlich allerley Sachen, die den Beinfraß der Zähne befördern, welcher sich nie wieder kuriren läßt.

Man kann nichts thun, wenn der Beinfraß einmal da ist, als durch Reinlichkeit und Vermeidung säuerlicher Getränke sorgen, daß das Uebel nicht noch größer werde. Wenn der Zahn hohl ist, lasse man ihn mit Bley ausfüllen, weil sonst ein cariöser Zahn mehrere andere anzustecken pflegt.

Oder man kann sich auch neue Zähne einsetzen lassen. Dazu brauche man aber geprüfte und geschickte Männer. Denn wenn sie die Sache nicht verstehen, und die Zähne nicht gehörig einsetzen, so entstehen dadurch schreckliche Zufälle,

die den venerischen sehr ähnlich sind. Wenn sie sogleich eingesetzt werden, nachdem die verdorbenen Zähne herausgenommen worden sind, so werden sie fest und brauchbar.

Beym Weinstein werden die Zähne mit einer Kruste als einem Futeral überzogen, indem sich aus dem Speichel die erdigten Partikeln an den Zähnen ansetzen. So wie bey der allzugroßen Neigung des Urins zur Fäulniß der Blasenstein entsteht, so entsteht der Weinstein an den Zähnen, wenn der Speichel zu sehr zur Fäulniß geneigt ist. Daher kommts, daß Leute, deren Zähne mit Weinstein inkrustirt sind, nie recht gesund sind, und immer aus dem Munde riechen, weil ihr Speichel verdorben ist, der doch sehr nothwendig zur Verdauung ihrer Speisen ist.

Der Beinfraß entsteht

1) von verdorbenem Athem, und
2) von verdorbenem Knochensaft.

Der Weinstein entsteht bey verdorbenem Speichel, der auch einen verdorbenen Athem nach sich zieht.

Es wird also eine gute Blutreinigung beym

Weinstein nicht schaden. Das Putzen hilft hier nicht. Auch kann man folgendes Mittel brauchen:

Calmuspulver

Erdrauchsyrup, von jedem eine Unze

Löffelkrautgeist soviel, daß es eine weiche Lattwerge gebe.

Alle 2 Stunden einen Theelöffelvoll.

Beym Scorbut, wo das Zahnfleisch verdorben ist, nehme man

Calmuspulver, 2 Unzen.

Löffelkrautpulver, 2 Quentchen.

Man mische sie, und reibe damit das Zahnfleisch, wozu man eine Bürste gebrauchen kann; und jemehr Blut bey der Operation aus dem Zahnfleisch sich ablößt, desto besser ist es für die Zähne.

Noch etwas von dem Zuckeressen, von dem man sagt, daß es den Zähnen der Kinder sehr nachtheilig sey. Die Bemerkung ist richtig, daß alle Zuckerbecker schlechte Zähne haben. Uebrigens enthält auch der Zucker eine Säure, welche die Glasur der Zähne anfressen kann. Wenn man

Calmuspulver mit Brodrinde ver-

mischt, so ist dieses ein gutes Zahnpulver, welches die Säure von den Zähnen abreibt und an sich zieht, und dieselben weiß macht. Dies ist zugleich auch gut für den Scorbut.

Man stoße ja den Weinstein nicht mit Gewalt von den Zähnen ab; denn bey dem Abstoßen wird leicht der Zahn beschädigt, oder locker gemacht. Es wird also am besten seyn, wenn man die vorgeschriebene Lattwerge innerlich, und den Calmus äußerlich gebraucht.

Der Weinstein ist keine Folge des Tabackrauchens, wie manche vorgeben; eben so wenig das Hohlwerden der Zähne.

Das Rauchen macht die Zähne zwar schwärzlich, aber doch nicht hohl; und ist im Gegentheil ein gutes Mittel gegen den Weinstein und das Hohlwerden.

Man irrt sich sehr, wenn man schwarze Zähne mit verdorbenen verwechseln will. Bey den Schäfern trifft man immer die besten Zähne an, die doch immer ein Pfeiffchen im Munde haben, und sogar Toback kauen.

In Niedersachen und Westphalen raucht

man,

man, um den Weinstein der Zähne zu kuriren: allein dies ist, wie gezeigt worden, ein Vorurtheil.

Das beste Mittel gegen den Weinstein der Zähne ist:

Ein Pulver von Calmus 1 Unze
geröstete Brodrinde 2 Unzen
mische hinzu
Nelkenöl 20 Tropfen.

Nemlich für den ist dieß Mittel gut, der Tobak raucht, und doch schöne weiße Zähne haben will.

Dieß kann ein Tobakraucher auch gebrauchen, wenn er zu jemand gehen muß, der den Tobaksgeruch nicht vertragen kann; damit er nicht darnach riecht.

Durch den Gebrauch trockner Pfeifen von Erde schabt sich gar leicht etwas von den Zähnen herunter, besonders wenn man immer

die Pfeife auf einer Seite hält. So giebts Leute, deren Zähne oben und unten so ausgehöhlt sind, daß sie gerade eine Pfeife hineinstecken können. Allein die Rundung wird immer weiter. Um dieß zu verhindern, überziehe man die Pfeife mit einem Siegellak, oder Federkiel, oder umwickle das Ende einen Zoll lang mit Garn, wie es der einfache Landmann zu thun pflegt.

Es giebt Leute, die sonst keinen Fehler an den Zähnen haben, aber dafür ein lockeres Zahnfleisch, das leicht blutet. —

Diesen Fehler müssen sie verbessern, wenn sie ihre Zähne gesund erhalten wollen; denn der Scorbut zieht gemeiniglich den Beinfraß nach sich, indem das Zahnfleisch mit den Zähnen in enger Verbindung steht. Das verdorbene Zahnfleisch verdirbt endlich die Haut, worin der Zahn steckt, und diese Zahnhaut verdirbt endlich den Zahn selbst.

Für dieses Uebel ist auch der Gebrauch des

Innhalt.

Einleitung S. 1

Erstes Kapitel.

Leibesbewegung und Ruhe im Allgemeinen.

Nutzen der Bewegung 15
Physiologische Erklärung der Wirkungen der Muskelbewegung auf alle Systeme des Körpers 21
Nachtheilige Folgen des Mangels an Bewegung 27
Schädliche Leibesbewegungen 31
Wie muß die Bewegung, wenn sie zur Erhaltung, Verbesserung und Stärkung der Gesundheit dienen soll, beschaffen seyn 37
Von den Hauptstellungen des Körpers beym Studieren
A) Das Stehen 48
B) Das Sitzen 50

Von den Leibesbewegungen insbesondere.

I. Bewegungen, welche unser Körper durch seine eignen Kräfte hervorbringt
A) Das Gehen, der Spaziergang 52
B) Das Springen, Laufen 53
C) Das Tanzen 54
D) Das Fechten 61
E) Das Schwimmen 61
Von den Brustbewegungen
A) Das Reden, laute Lesen 64
B) Singen und Spielen 65

II. Bewegungen, die durch äußere Kräfte bewirkt werden.

A) Das Reiben, Frottiren des Körpers S. 68
B) Das Schwanken in einem Seil 70
C) Das Wasserfahren 71
D) Das Fahren in Kutschen 73
E) Das Reiten 74

Zweytes Kapitel.

Von den Geistesbewegungen.

Gründe a posteriori 80
a priori 81
Praktische Anwendungen 82
Praktische Regeln 90

Drittes Kapitel.

Schlaf und Wachen. 95

Regeln 99
Pflege des Kopfes 106
Pflege der Augen 109
Pflege der Zähne 113

Tobak (Nicotiana Tabacum.) 131

1. Das Tobakrauchen, 133
2. Das Tobakkauen. 148
3 Das Tobakschnupfen. 149

Calmuspulvers gut, womit man die Zähne tüchtig bürsten muß, daß das im Zahnfleisch stockende Blut abfließt. Oder:

Man brauche

Japanische Erde 3 Quentlein.
Löffelkrautgeist so viel, daß es ein Zahnbalsam werde, welchen man auf das Zahnfleisch appliciren kann.

Noch ein gutes Zahnpulver kann man sich bereiten aus

der besten China 1 Loth
gerösteter Brodrinde $\frac{1}{2}$ Loth, und
Tobaksasche 1 Quentchen.

Jedes gut gepulvert und gemischt.

Dieses stärkt das Zahnfleisch, nimmt den Schmutz hinweg, und saugt die anklebende Säure in sich.

Tobak (Nicotiana Tabacum.)

Diese Pflanze wächst in Südamerika wild. Schon 1496 wurde sie von einem spanischen

Eremit Pano auf St. Domingo entdeckt, und 1520 von mehrern Spaniern auch in Jucatan gefunden. Der Saamen aber wurde erst 1560 von einem französischen Gesandten Namens Nicot in Europa bekannt. Von diesem Nicot und einer amerikanischen Insel Tabago, wo sie beson' ders häufig wuchs, erhielt sie ihren Namen, und wurde erst zu Anfang des vorigen Jahrhunderts als Rauch- und Schnupftobak angewandt. Lange Zeit war er nur in Deutschland eine Kostbarkeit der Vornehmen und Galanten, nach und nach wurde ihr Gebrauch ohne Noth und Zweck durch die Nachahmung allgemeiner, bis jetzt, da er fast durchgehends gebraucht wird, und die Ehre hat der Zeitvertreib der Gelehrten und Nichtgelehrten, des Edelmanns und des Bauers zu seyn, — ja oft das Frauenzimmer und sogar Buben, welche kaum die Hosen tragen können, sagen uns, daß ihnen eine Pfeife Tobak herrlich schmecke.

Die Tobakspflanze ist giftig. Ihre vorwaltenden Wirkungen auf den Körper sind betäubend und reizend. Die verschiedene

Beizen ertheilen den beliebigen Formen, dem Rauch- und Schnupftobak, noch verschiedene Nebenwirkungen.

1) Das Tobakrauchen.

Was möchte wohl ein Vernünftiger denken, wenn er zum erstenmal Menschen erblickte, die ihm mit einer Tobakspfeife im Gesicht dieses Feuerwerk anschaulich machten, indem sie in steter Abwechslung den Rauch bald an sich saugen, bald wieder von sich stoßen, oder gar durch die Nasen wie aus einem Kamin steigen lassen??

Ihm wurden eben so verschwenderische Lobsprüche als Strafpredigten gehalten. Von ihm sagte man, daß er die wahre Panace des Lebens sey, daß er den Müden erquicke, den Kalten erwärme, den Erhitzten kühle, den Niedergeschlagenen aufmuntere, den Hunger und Durst stille. Aus ihm endlich wollte man einen Pestwein bereiten. Günther sagt von ihm:

Deine Tugend heilet,
Lindert und zertheilet
Und gebiert die Ruh.

Andere beschuldigten ihn, daß er die Gelbsucht, Milzsucht, Schwindsucht verursache, ja Albertus will weis machen, er habe ein von Tobak schwarz gerauchtes Hirn in einem Menschen gefunden. Sogar die Großen setzten sich darwider: Jakob I. König in England beschließt sein Buch über den Tobak also: „O ihr meine „Unterthanen, wenn ihr noch die geringste „Schaam habt, so enthaltet euch doch einmal „von dem unsinnigen Gebrauch des Tobaks, „dessen man sich aus Narrheit bedient — „Enthaltet euch von einer Sache, die so schändlich „als schädlich ist.“ Der türkische Kaiser Amurat IV. verbot ihn bey Lebensstrafe.

Allein jemehr man sich dem Rauchen widersetzte, desto mehr verbreitete es sich, und ist wohl nicht mehr zu verbannen. Wir wollen also unbefangen seine Wirkungen durchgehen, und dann die nöthigen Regeln bey seinem Gebrauch aufstellen.

Hier wirft sich die Frage auf, für was denn eigentlich das Tobakrauchen zu halten sey?

Der Rauch ist weder Speise noch Trank. Er stillt zwar den Durst, indem er die Speichel-drüsen reizt, also die Absonderung des Speichels vermehrt und die trockene Mundhöhle befeuchtet. Seine Nerven betäubende Kraft unterdrückt zwar das Gefühl des Bedürfnisses Speisen zu sich zu nehmen und den Hunger zu befriedigen. Allein dieß sind Wirkungen, wodurch die Stimme der Natur eingeschläfert, und der Gesundheit geschadet wird.

Bey Leuten, die des Rauchens nicht gewohnt sind, kennt man die schlimmen Folgen: Betäubung, Brechen und Durchfall sind Wirkungen, die alle Tironen dieser Kunst aushalten müssen. Und warum das alles? Um sich ein Vergnügen zu erkaufen, das so sehr auf Einbildung beruht, so daß man sich durch die Augen überzeugen muß, ob man es wirklich genießt.

Das Tobakrauchen ist demnach wohl als Arzney zu betrachten. Seine guten Wirkungen sind folgende:

1) Es lindert Schmerzen durch seine betäubende Kraft.

2) Bey der serösen Bräune ist es ein gutes Mittel, um den Auswurf der scharfen Feuchtigkeit zu befördern.

3) Die erste Pfeife des Morgens befördert den Stuhlgang durch seinen flüchtigen Reiz, den es auf den ganzen Darmkanal verbreitet. Eben deßwegen auch die Verdauung bey jenen, so nicht ausspucken. Die übrigen Pfeifen wirken nicht so stark.

Leuten also, die des Morgens beschwerliche oder die erwünschte Oeffnung nicht haben, ist ein Pfeifchen Tobak sehr nützlich.

4) Das Tobakrauchen sichert gegen den Scharbock oder sogenannten Scorbut im Munde.

Doch macht er auch die Zähne gelb. Dagegen brauche man

von den besten Meccabohnen 8 Loth,
braun gebrannt wie zum Kaffe.
Man mische dazu
Gummilak
Caßcarillen, alle von der besten
Art, von jedem 2 Loth.
Römeralaun ½ Loth.
Alles wird gestoßen wie ein Sand, nicht
aber wie ein Mehl, und dann thut
man dazu
zerriebene frische Zitronenscha-
len 1 Loth.

Mit diesem Pulver putze man die Zähne, so wird man 2 Stunden darnach riechen, und aller Geruch des Tobaks wird verschwinden, daß man gar nicht riecht, ob man geraucht habe.

5) Der Tobak macht munter, und macht, daß man studieren kann. Er ist also gut Abends und Morgens. Wenn man ein Pfeifchen im Munde hat, wird man nicht so leicht distrahirt, sondern man denkt blos ans Studieren und an die Pfeife, und bleibt dabey

lange sitzen wegen Interesse an dem Geschäfte oder der Pfeife.

6) Er bringt das Blut in eine stärkere Bewegung.

7) Er befördert die Ausdünstung und Abgang des Urins.

8) Lockt den Speichel und Schleim zum Auswurf. In so fern also der Speichel ein Vehikel ansteckender Krankheitsmaterien werden kann, die sich beym Einathmen der damit geschwängerten Luft mit dem Speichel verbinden, kann zu solchen Zeiten, auch wenn man zu einem Kranken gehen muß, eine Pfeife Tobak gute Dienste leisten, indem dadurch der Speichel ausgeworfen wird, und nicht in den Magen gelangt. Vielleicht setzt er das Nervensystem in einen solchen Zustand, wodurch die Receptivität für die einwirkende Krankheitsmaterie geschwächt wird, die vermehrte Ausdünstung kann auch zu unserm Schutze dienen.

Auch

Auch sagt man, der Tobaksrauch verbessere schlechte Luft. Allein diese Behauptung ist weiter nichts als eine Meynung, die von den meisten Tobakrauchern angenommen ist, aber nicht erwiesen werden kann. Und ich will gegen dieses Vorurtheil nur folgendes erinnern:

—

Der Tobaksrauch besteht aus Bestandtheilen des Tobaks, die durch die Hitze der Glut aus der Pfeife entwickelt und verflüchtigt werden, wegen ihrer Leichtigkeit in der Luft schweben und ihrem Zug folgen; es sind die nämlichen phlogistischen Bestandtheile, die den Ruß an dem Pfeifendeckel bilden.

Dieser Tobaksrauch kann wohl den Geruch der Luft abändern durch Beymischung seiner stärker riechenden Bestandtheile: aber wenn die Luft vorher schlecht, d. h. zum Athmen minder tauglich war, so wird sie dadurch nicht im eigentlichen Sinne gebessert, sondern wenn sie stinkend war, nur manchen Nasen erträglicher gemacht; und so verhält es sich mit allen Räucherungen.

Da bey verschlossenem Zimmer die Luft zu sehr mit phlogistischen Bestandtheilen des Tobaks geschwängert wird, eine Luft aber um so schlechter ist, je mehr fremde Partikeln in ihr schweben; so kann auch gute Luft durch Tobakrauchen verdorben werden; wie soll es also schlechte Luft verbessern können? —

Die Salpetertheilchen, die allenfalls beym Verbrennen des Tobaks verpuffen und Lebensluft geben, sind zu unbedeutend jene Meynung zu begünstigen, da tausendmal so viel durch das Verbrennen aus dem Raume des Zimmers verzehrt und zerlegt wird.

Auch wissen wir aus Erfahrung, daß in einem verschlossenen Zimmer, wo eine Gesellschaft stark Tobak geraucht, endlich Beklemmung auf der Brust entsteht; wir wissen, daß manche in Bier- und Wachtstuben, wo ungeheuer gedämpft wird, plötzlich den Geist aufgaben, wobey das Tobakrauchen gewiß nicht ganz unschuldig war.

Regeln.

1) Wer an das Tobakrauchen nicht gewöhnt ist, enthalte sich desselben: im andern Falle aber mache er nur mäßigen Gebrauch davon.

2) Früh beym Frühstück — Nachmittags um 3. 4 oder 5 Uhr, damit die Verdauung nicht in Unordnung gerathe — und Nachts vor Schlafengehen, ist die beste Zeit dazu, ohne viel dabey auszuspucken, noch weniger etwas von dem Speichel hinabzuschlucken.

3) Man spüle den Mund, wenn das Rauchen vorbey, jederzeit mit frischem Wasser aus.

4) Man hüte sich den Dampf zu verschlucken, oder in die Lunge zu ziehen.

5) Ob man gleichwohl vieles von den Heldenthaten verschiedener Pfeifenköpfe und Röhren hört, so sind doch die langen thonernen Pfeifen die besten; aus ihnen ist der Tobak gesünder und wohlschmeckender, indem seine Schärfe beym Durchgang abgestumpft wird. Die Pfeifen von

Meerschaum sind renomistisch und im Anfang garstig zu rauchen.

6) Man rauche keinen zu starken — auch keinen knisternden Tobak, als wenn Pulver darin wäre. Auch sind bleyerne Behälter nicht gut, weil das Bley verkalkt, mit dem Tobak vermischt, und man dadurch vergiftet werden könnte.

7) Ein guter Tobak muß leicht, trocken, gut von Geruch seyn, nicht auf die Brust fallen, keine Angst, Ueblichkeiten, Schwindel und kalte Schweiße erwecken.

8) Man rauche seine Pfeife langsam, nicht zu geschwind und dampfe nicht stark, nicht als wenn man fürchten müßte, verwiesen zu werden.

9) In freyer Luft, im Garten raucht sich am besten.

10) Man öffne zuweilen das Fenster, oder lasse es offen, je nachdem stark geraucht wird.

11) Wenn man raucht, so trinke man etwas Wasser dazu, oder eine Tasse Kaffee. Diese Getränke, indem sie die Mundhöhle befeuchten, beschützen dieselbe zugleich vor der starken Reizung des Tobaks, und dadurch wird die Absonderung des Speichels vermindert. Ein Glas Bier ist zu diesem Endzweck auch dienlich.

12) Wessen Speicheldrüsen zu reizbar, und deßwegen auf den Reiz des Tobaks viel Speichel in die Mundhöhle ergießen, der darf nicht rauchen; denn der Speichel wird verunreinigt und einigermaßen vergiftet; wird er nun ausgeworfen, so beraubt man dadurch den Magen eines hauptsächlichen Verdauungssafts, mithin geht auch die Verdauung schlechter von statten, und der ganze Körper muß endlich dadurch leiden. Schluckt man den Speichel hinab, so sind die Folgen die nämlichen, ja noch schlimmer.

Viele Tobaksraucher behaupten zwar: man ersetze durch häufiges Trinken den ausgeworfenen Speichel. Allein nichts ist ungereimter und schädlicher,

als dieses Vorurtheil. Einen groben rohen Trank schüttet man in sich, — welcher erst verdaut, zu Milchsaft und Blut werden, — und vielmals durch die feinen Gefäße des ganzen Körpers herumlaufen muß, bis etwas weniges davon als Speichel, einer von den subtilsten, kräftigsten und auflösendesten Säften des menschlichen Leibes, daraus abgesondert werden kann. Ein gänzlich rohes Getränk wird also an die Stelle eines der zärtesten, penetrantesten und nützlichsten Säfte unsers Körpers, des Speichels nämlich, ohne den größten Schaden keineswegs gesetzt werden können.

13) Wer einen schwachen Magen hat, und noch dazu ausspuckt, soll also nicht rauchen.

14) Dürre, schmächtige, hitzige, cholerische Personen sollen sich des Tobaks gänzlich enthalten. Sie haben ohnehin zu wenig Säfte, und der Tobak trocknet noch mehr aus.

15) Dicken, saftvollen, phlegmatischen, fetten Personen wird solcher eher dienlich seyn,

indem er den Abgang des Schleims, und einen lebhafteren Kreislauf des Bluts bewirkt.

16) Wer sich ans Rauchen nicht gewöhnen kann, und echauffirt wird, Wärme und Herzklopfen fühlt, der lasse es bleiben.

17) Wer viel hustet, und besonders einen trocknen Husten hat, der darf nicht rauchen.

18) Bey hitzigen Getränken und Speisen muß man sich des Tobaks sparsam bedienen, oder gar nicht rauchen.

19) Bey kaltem feuchtem Wetter, wie auch bey rheumatischen Gliederschmerzen ist das Rauchen gut, weil es die Ausdünstung unterhält und befördert.

20) Vollblütige, starke Denker, und jene so zu Schlagflüssen geneigt sind, müssen es meiden, weil es das Zuströmen des Bluts nach dem Kopfe vermehrt.

21) Wer raucht, sorge für ein gutes und reinliches Pfeifenrohr, sowohl wegen der Integrität der Zunge als der Zähne und Lippen, denn an jenen Stellen der Lippen, mit denen das Pfeifenrohr meistens in Berührung kam, sah man den Krebs entstehen.

22) Ich warne vor jener Galanterie, jedem seine Leibpfeife zu offeriren, oder aus jedermanns Pfeife zu rauchen, weil man der Sünde eines andern theilhaftig werden könnte.

23) Vor zu vielem Tobakrauchen hüte man sich jederzeit, dieß bleibt immer schädlich, wenn auch der Verlust des Speichels überhaupt, oder nach der Beschaffenheit des Körpers nicht beträchtlich ist. Tissot führt ein einleuchtendes Beyspiel von zween Brüdern an, welche keine Stümper waren. Diese wetteten miteinander, wer es am längsten aushalten würde. Der eine brachte es auf siebenzehn — der andere auf achtzehn Pfeifen, und beyde bekamen einen Schlagfluß und starben.

Phlegmatische haben weniger von dieser Ausschweifung zu befürchten, als sanguinische und cholerische Temperamente, deren Blut in starker Bewegung ist.

24) Ein Ungewohnter und Anfänger darf nur den Tag über eine Pfeife versuchen, denn starkes Tobakrauchen ist für ihn Gift. Hat er sich aber allmählig daran gewöhnt, so vergiftet der Rauch nicht, und gewährt ihm zuletzt gar Wohllust. Eben so genießt der Muselmann 4 Quentchen Opium zum Frühstück, ohne sich zu vergiften, weil er seiner gewohnt ist, da uns $\frac{1}{3}$ davon in Raserey versetzen, oder gar dem tödtlichen Schlaf überliefern würde. Ja die Türken sind so an die schmeichlerischen Wirkungen dieses Giftes gewöhnt, daß sie in Traurigkeit verfallen, wenn es ihnen daran fehlt; sie möchten alles für Mohnsaft hingeben, und das Leben hat keine Reize mehr für sie, wenn sie ihn nicht erhalten. Fast eben so geht es dem starken Tobakraucher, dessen Gaumen und Nervensystem so an den Tobaksreiz gewöhnt ist, daß wenn er einen Tag das Unglück hat, keinen zu haben, Schwindel,

Zahnweh und Zittern der Glieder ihn befällt, und sein Brod um Tobak hingiebt. Hieraus ergiebt sich diese Regel:

Wer sich das Tobakrauchen abgewöhnen will, muß langsam zu Werke gehen, wenn er es meisterlich betrieben hat. Einem Stümper aber ist es leicht Verzicht darauf zu thun.

2) Das Tobakkauen

ist eine Delicatesse der Holländer, besonders jener der bessern Klasse, wenn sie auf der Straße gehen, wo nur die niedere Klasse zu rauchen pflegt. Es ist ihnen aber auch eine wohlthätige Arzney gegen den Scorbut, der in Holland fast eine allgemeine Krankheit ist.

Die Matrosen kauen fast den ganzen Tag Tobak, und zwar den nämlichen 3. 4 mal wieder, bis er endlich den Speichel nicht mehr zu färben vermag und geschmacklos ist. Sie schieben ihren Tobaksballen auf eine Seite des Backens, und lassen Brandewein und Kaffee

vorbey in den Schlund passiren. Es ist ihnen ebenfalls das kräftigste Verhütungs- und Heilungsmittel des Scorbuts.

Wer also zum Scorbut geneigt, oder damit behaftet ist, kanns ihnen nachmachen, aber mäßig und keinen Speichel verschlungen, sonst mögte es ihm übel bekommen.

3) Das Tobakschnupfen.

Die Nasenhöhlen sind mit einer schwammigten Haut bekleidet, die von den Geruchsnerven durchwebt, mit einer Menge Blutgefäschen und Schleimhöhlen versehen ist. Daher das leichte Nasenbluten und der Nasenschleim, der zur Beschützung der empfindlichen Nerven dient und selbst zum Geruche beyträgt. Da nun der Schnupftobak an sich ein scharfes und riechendes Pulver ist, und dazu durch allerhand Beymischungen und Beitzen noch schärfer gemacht wird, so kann er natürlich keinen guten Einfluß auf eine gesunde Nase haben. Spießglas, Sabadillsaamen sind gefährliche Beymischungen, von denen man Raserey entstehen sah.

Seine Wirkungen sind folgende:

1) Seine scharfe reizende Kraft wirkt heftig auf die Geruchsnerven, und erregt durch Sympathie Nießen, d. h. eine convulsivische Erschütterung des Zwerchfells und der Lungen, welches Blutflüsse aus der Nase und Lungen, Augenkrankheiten und Brüche erzeugen kann. Bey denen, die ihn gewohnt sind, äußert er diese Wirkung seltener, weil ihre Geruchsnerven endlich abgestumpft und unempfindlich werden. — Das Blut wird stärker zur Nase und zum Gehirn gelockt. Es entsteht Schwindel und Kopfweh, rothe Augen. Die Schleimabsonderung wird vermehrt, die Nase wird triefend und zu einer Cloake. Die Feinheit des Geruchs und die Deutlichkeit der Sprache gehen bey zu starkem Gebrauch des Tobaks zu Grunde. Oft hat er durch seine zu starke Beitze Gewächse, Geschwüre, Kopfschmerz, Schwindel und Abnahme des Gedächtnisses verursacht. Feines Tobakspulver kann durch die Nase in die Luftröhren und Lungen gezogen werden, Husten, Erschütterung und deren Gefolge erregen.

Der Schnupftobak verdient also auch nur unter gewissen Umständen, als Arzeney, sein Lob.

1) Phlegmatiker, bey denen Erschütterung und Reizung heilsam, mögen schnupfen.

2) Wer viel Schleim absondert, mag öfters eine Prise nehmen, um sich davon zu befreyen.

3) Morgens eine Prise weckt auf und befreyt die Nase von dem angehäuften Rotze.

4) Wessen Nase übelriechenden Dünsten offen stehen muß, mag sich mit Schnupftobak bewaffnen.

5) Den Trägen und Schläfrigen macht eine oft repetirte Prise munter; deswegen ist sie beym Studieren nicht ganz zu verachten.

---

6) Wer an thränenden Augen und Verstopfung des Thränengangs zur Nase leidet, dem ist Schnupfen oft dienlich.

Wer eine Tobaksdose führt, greife nicht alle Augenblick darnach. — Jeder Tobaksschnufer schnaufe Morgens und Abends frisches Wasser in die Nase um sie zu reinigen. — Leute, die zu Blutanhäufungen im Kopfe, zu Nasenbluten geneigt sind, rothe Augen haben, sollen billig nicht schnupfen, es thut nur bey frischen Augen gut. — Wer noch keinen Tobak schnupft, lasse es bleiben.

Lächerlich ist das Vorurtheil, welches noch manchen Tobaksbrüdern anklebet, daß das Hirn durch die Nase gereinigt werde, und Schnupftobak diese Reinigung trefflich befördere. Diese Träume sind vernichtet, da die neuere Anatomie zeigt, daß zwischen den Hirnhöhlen und der Nase keine Communication Statt findet, wenn gleich einige Tobak im Gehirn wollen gefunden haben.

500,—

Fon 84

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Diätetik für junge Leute besonders für Studierende

Frankfurt am Main 1797

Path. 312
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10471475-1
VD18 13152734